

01/2021

Liebe is(s)t ... pflanzlich

VEGAN

WORLD

GRATIS



THE **BODY AND MIND** ISSUE

Du hast es satt, auf gutes Brot zu warten?



Vollwertig. Voll einfach. Voll lecker.

BIOVEGAN Powerbrot gelingt super – und das ohne Gluten und Hefe. Aber noch besser: Es schmeckt einzigartig gut. Weil alles drin ist, was es braucht und alles fehlt, was keiner will. So lecker, da beißt jeder gerne zweimal rein. Mit gekeimten Vollkornsaaten. www.biovegan.de   

Gute Küche. Bessere Welt.
BIOVEGAN[®]

DE-ÖKO-006



EDITORIAL

Bist du dabei?

Das neue Jahr beginnt – und damit für viele Menschen die Zeit für einen Neustart. Weltweit umgreifende Aktionen wie der Veganuary machen es vor – und wir machen mit: In unserer Ausgabe „THE MIND AND BODY ISSUE“ widmen wir uns Themen rund um den Vegan-Start und das eigene Wohlbefinden.

Neben wohlschmeckenden Neuheiten aus dem Vegan-Kosmos (ab S. 6) findest du in dieser Ausgabe ein Interview mit dem Präventivmediziner Dr. Burkhard Jahn, mit dem wir über eine gesunde Lebensführung gesprochen haben (ab S. 12).

Leckere Gerichte dürfen natürlich nicht fehlen. Und so gibt es auch in dieser Ausgabe Rezepte für eine köstliche und gesunde Gemüseküche, kreierte von dem international erfolgreichen Koch-Duo BOSH!

In unserer Rubrik „Ernährung und Gesundheit“ geht es um pflanzliche Proteine. Von Ackerbohne über Soja bis hin zu Lupine – welche Pflanzen liefern hochwertiges Eiweiß? Kann es im Vergleich zu tierischem Eiweiß mithalten? Mehr dazu ab S. 40. Außerdem befassen wir uns mit der Produktionsweise unserer Nahrung. Woher kommen unsere Lebensmittel? Wie

sehen die bisherigen Konzepte aus, wie die neuen? Mehr dazu ab S. 18.

Für leichtere Kost empfehlen wir dir unsere „Selbstoptimierung vs. Genuss“-Kolumne (ab S. 24.) Für unsere Kolumnistin ein nicht ganz einfacher Balance-Akt. Es muss nicht alles von Anfang an perfekt sein, aber wenn du Lust hast, Schritt für Schritt die vegane Welt zu entdecken, dann wünschen wir dir viel Freude beim Lesen und Nachkochen.

DEINE
VEGAN-WORLD-REDAKTION



LUST AUF MEHR?

Du magst unser Magazin? Dann melde dich unter veganworld.de kostenlos für unseren wöchentlichen Newsletter an, in dem wir dich mit Neuigkeiten aus dem Vegan-Kosmos versorgen und außerdem ein wenig aus dem Redaktions-Nähkästchen plaudern. Ein paar Tage vor dem offiziellen Erscheinen bekommst du darin überdies immer die neueste VEGAN-WORLD-Ausgabe als pdf zum Download.

IMPRESSUM

VERLAG

well media GmbH
An der Grünwalder Brücke 1
82049 Pullach im Isartal

HERAUSGEBER

Alexander Lacher

PROJEKTLEITUNG

Jürgen Friedel (V.i.S.d.P.)
j.friedel@wellmedia.net

REDAKTIONSADRESSE

well media GmbH
Vegan World
An der Grünwalder Brücke 1
82049 Pullach im Isartal
Tel.: 089 - 30 77 42 - 67
Fax 089 - 30 77 42 - 33
redaktion@veganworld.de

ART DIRECTION

Alexander Springborn

GRAFIK

Laura Sauerbrey, Vanessa Schöne

CHEFREDAKTION

Susann Döhler

REDAKTION

Carmen Schnitzer, Jacqueline Floßmann,
Caroline Redka, Jan Hegenberg

LEKTORAT

Carmen Schnitzer

FOTOGRAFIE & BILDRECHTE

Alexander Springborn (Titel, R: S. 01), Vanessa Schöne (S. 36), Laura Sauerbrey (S. 34), Melanie Kirschner (S. 16-15), Bohlsener Mühle (S. 16-17), Anastasia Franik (S. 27), EMF/ Lizzy Mayson (S. 38-33), wildundroh.de - Maximilian Ludwig, Jan Hegenberg (S. 50), Unsplash.com, Shutterstock.com: Cienpies Design, ivector, Feaspb

VEGANWORLD.DE

MARKETING, SALES & ANZEIGEN

Jürgen Friedel (Anschrift: siehe Verlag)
Tel. 089 - 30 77 42 - 56
j.friedel@wellmedia.net

DRUCK

Walstead Central Europe
ul. Obrońców Modlina 11,
30-733 Kraków
Polen

VERTRIEB

IPS Pressevertrieb GmbH, Postfach 12 11,
53334 Meckenheim
Tel. +49 2225 / 8801 0
Fax +49 2225 / 8801 199
info@ips-pressevertrieb.de

AUFLAGE

100.000 Exemplare

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und/oder Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

THE **BODY AND MIND** ISSUE



18



24



28



34



36



40

INHALT

6 **THE V-WORLD**

Kulinarisches und Praktisches: unsere Redaktionslieblinge

12 **GESUND LEBEN**

Präventivmediziner Dr. Burkhard Jahn im Interview

16 **ES KLAPPERT DIE MÜHLE ...**

... in Bohlsen. Bei den Bio-Pionieren!

18 **LANDWIRTSCHAFTLICHER PARADIGMENWECHSEL**

Konventionelle Produktion vs. neue Konzepte

24 **SELBSTOPTIMIERUNG ODER GENUSS-PRINZIP?**

Unseren Autorin über einen wahren Balanceakt

26 **LUST AUF MEHR?**

Hier kannst du die VEGAN WORLD abonnieren!

27 **REZEPT DES MONATS**

Veg-Pok-Bowl mit Mango

28 **SO FRESH - SO VEGAN**

Köstliche Gemüseküche – überzeugt auch Kritiker*innen!

34 **SIND WIR NOCH ZU RETTEN?**

Was unsere Ernährung mit der Gesundheit unseres Planeten zu tun hat

36 **IN BEWEGUNG BLEIBEN**

Moppelig und sportlich – geht das zusammen? Ja, weiß unsere Autorin.

40 **PFLANZLICHE PROTEINE AUF DEM VORMARSCH**

Was du über Eiweiße wissen solltest. Plus: Vergleich tierischer vs. pflanzlicher Proteine

46 **WILDKRÄUTER**

Interview mit der Botanikerin Dr. Christine Volm

48 **STARTER KIT**

Das Jahr vegan und fit starten? Mit dieser Literatur klappt es!

49 **MARKTPLATZ**

Vegane Kleinanzeigen

50 **DER GRASLUTSCHER**

... über das Schmerzempfinden von Pflanzen

LOTUS NATURA PLUS



Neuheit!

Modell 2020

Wasserfilter aus Bambus, Glas und Edelstahl



+49 (0)7664 4069 1030

Lotus Vita GmbH & Co. KG • Vogesenblick 3, D-79206 Breisach

www.LOTUS-VITA.de



Frische Power

„Vegan in den eigenen vier Wänden klappt gut, aber was esst ihr unterwegs, wenn sich der kleine Hunger meldet?“ Diese Frage bekommen wir in der Redaktion häufig gestellt. Und klar, gerade wenn es schnell gehen muss, ist die Auswahl an rein pflanzlichen Optionen nicht immer groß! Umso mehr freuen wir uns über die Riegel von Lubs, die als Snack für unterwegs in unserer Tasche nicht fehlen dürfen. Durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie Proteine, Magnesium sowie Zutaten wie Guarana oder Spirulina sorgen die Riegel nicht nur für eine leckere Pause, sondern versorgen unseren Körper auch mit guten Nährstoffen.

GEWINNSPIEL



Damit du es selbst ausprobieren kannst, verlosen wir fünf köstliche Frucht-&-Plus-Riegel-Pakete, bestehend aus einem vitalisierendem Spirulina-Zitrone-Riegel, einem wach machenden Guarana-Schoko-Kokos-Riegel sowie mit stolzen 15 Prozent Eiweiß einem proteinreichen Kakao-Mandel-Riegel.

Du möchtest eines der fünf feinen Lubs-Pakete gewinnen? Dann schreibe bis zum **15.02.2021** eine E-Mail mit dem Betreff „Lubs“ an gewinnspiel@wellmedia.net. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!



Super Burger

Das Herzstück eines perfekten Burgers ist zweifelsohne ein saftiger, deftiger Patty. Das Unternehmen Soto setzt dafür auf eine Kombination aus grünen Erbsen, Ackerbohnen und Kürbiskernen und liefert mit seinem neuen Bio-Burger „High Protein“ nicht nur eine wohlschmeckende Basis für dein Burger-Erlebnis, dank der guten Inhaltsstoffe versorgt der Burger deinen Körper auch noch mit einer großen Portion an Proteinen. Wenn dich also mal wieder jemand fragt, woher du als Veganer*in dein Eiweiß bekommst, fällt die Antwort leicht: Mitunter aus diesem leckeren Burger! Erhältlich ist die 150-g-Packung mit zwei Patties in Bioläden. Unbedingt ausprobieren!

soto.de

Lieblings-Bowl



Die Winterzeit ohne ein morgendliches Müsli? Unvorstellbar! Deshalb möchten wir dir ein weiteres Müsli zeigen, das wir in der Redaktion nicht mehr missen möchten: die Strength-Bowl von Z-Ora. „Für mehr Leistungsfähigkeit“ heißt es auf der Webseite, und tatsächlich: Stolle 16 g pflanzliches Eiweiß pro 100 g warten auf dich, das Müsli ist reich an Eisen und damit gut für dein Immunsystem und deinen Sauerstofftransport im Blut. Zudem liefert die Bowl deinem Körper Zink und Kalium. Das schafft sie dank einem Mix aus Nüssen, Trockenfrüchten, Samen, Hafer und dem Superfood Baobab. Wer ein nährstoffreiches, köstliches und auch instagramtaugliches Müsli für einen energiegeladenen Start in den Tag sucht, wird hier fündig. Das 450-g-Paket ist für 16,50 € zu haben.

z-ora.com

Kulinarischer Ausflug



Was darf bei einem gelungenen Essen nicht fehlen? Logisch: die Sauce! Doch die Herstellung fällt vielen nicht leicht. Das Berliner Unternehmen SpiceNerds hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, köstliche Saucen für Gemüse in Bioqualität zu entwickeln. Herausgekommen sind das mediterrane Radical Radish, das marokkanische Moroc 'n'Roll sowie das israelische Viva Aviv, das du hier sehen kannst. In Letzterem steckt eine feine Kombination aus Kichererbsen, Sultaninen, Kurkuma und Ingwer. Der goldgelbe Traum verfeinert Gerichte z.B mit Blumenkohl, Beten, Rüben und natürlich Bowls aller Art. Ein Glas reicht ca. für 4 Personen und ist ab Januar 2021 online, im Supermarkt und Bio-Fachhandel für rund 3,50 € erhältlich.

spicenerds.com

Winterliches Porridge

Frühstück to go, das köstlich schmeckt und auch noch nachhaltig verpackt ist? Das gibt es neu bei Vitaquell. Der Bio-Hersteller, den wir insbesondere für seine sehr leckeren, veganen Brotaufstriche lieben, entwickelte diese fantastische Frühstücksidee: eine Porridge-Bowl mit Apfel-Zimt-Geschmack – ganz frei von Milchbestandteilen, Zusatzstoffen und Industriezucker. Gesüßt wird ausschließlich mit der Süße aus Früchten. Ideal für unterwegs, aber auch für Foodies, die mit einem kleinen Klecks ihrem selbst zubereiteten Quark, ihrem Crêpe oder auch ihrem „Frischkäse“-Frühstücksbrot mit diesem Topping eine besondere Note verleihen wollen. Das 180-g-Glas ist für ca. 2,80 € online oder z.B. im Reformhaus zu haben.

vitaquell.de



Back Dir Dein Brot

Nur Wasser dazugeben, backen und genießen.

Ohne Mehl, ohne Hefe, ohne Zuckerzusatz, Proteinquelle, reich an Omega-3, reich an Ballaststoffen, glutenfrei & vegan.





Möhren für den Hund

Bist du auf der Suche nach vollwertigem Futter oder nach einem leckeren Snack für deine Fellnase? Hier dürftest du fündig werden! Unter dem Motto „Freunde isst man nicht“ hat Gründerin Nadine Stahlschmidt zusammen mit ihren zwei tierischen Produkttester*innen Lilly und Bobby den Online-Shop love and peas ins Leben gerufen. Auf Hundefreund*innen wartet hier eine große Auswahl an rein pflanzlichem Hundefutter, veganen Kauartikeln, Pflege- und Ergänzungsmitteln, Hundezubehör und Reinigungsmitteln. Die Gründerin spendet bei jedem Einkauf 1 Prozent des Netto-Warenwertes an ausgewählte Tierschutzorganisationen. Klasse! Weitere Infos findest du unter

loveandpeas.de

Aus der Region

Das Klima schützen, während du dein Müsli frühstückst? Mit dieser Früchte-Mahlzeit klappt das! „Um die Ecke geerntet statt durch die Welt gekarrt“ lautet das Motto des Unternehmens Regionique, das mit seinen regional erzeugten Müslis, eine köstliche und klimafreundliche Mahlzeit anbieten möchte. Dahinter steckt die Schwarzwälder Gründerin Sabine Bingenheimer-Zimmermann, die dieses Früchte-Müsli aus vollständig in Deutschland erzeugten Zutaten kreiert. Es kommt verpackt in zugenähten Papierbeuteln daher, die nach dem Verzehr des Müslis sogar noch weiterverwendet werden können, z.B. als Butterbrottüte. Klasse! Mehr Infos unter

regionique.de



Schiefer Zeh?

Bei jedem Schritt plagen dich Fußschmerzen, weil du unter Hallux Valgus leidest? Damit bist du nicht allein, der Ballenzeh ist die häufigste Fußfehlstellung. Eine erleichternde Soforthilfe schaffen die Beauty-Socken mit integriertem Soft-Gel-Zehentrenner von GoBunion. Diese bringen die Großzehe sanft in ihre ursprüngliche Position und entlasten somit das Gelenk. Kein Verrutschen, keine Sichtbarkeit und zu 100 Prozent ökologisch abbaubar. Über 60.000 zufriedene Kund*innen nutzen die Socken bereits. Kostenpunkt: ca. 18 €. Besonders gut: Vegan-World-Leser*innen erhalten einen 15-Prozent-Rabatt: Gib dafür den Code „Vegan15“ bei deiner nächsten GoBunion-Bestellung an. Mehr Infos unter

gobunion.de



Pasta total!

Ob mit klassischer Tomatensauce, mit „Bolognese“, mit Pesto, als Auflauf, als Lasagne oder auch als Salat: Pastagerichte sind und bleiben unsere Lieblinge. Anders als üblich setzt das Start-up Alver statt auf Weizen auf Favabohnenmehl und kombiniert dieses mit dem Superfood Golden Chlorella. Das Ergebnis: vegane, glutenfreie und proteinreiche Bio-Pasta made in Italy. Hier etwa in Form von Rigatoni, sodass deinem nächsten Nudelauflauf mit vitamin- und nährstoffreicher Pasta nichts mehr im Wege steht. Auch gut für alle, die auf eine reduzierte Kohlenhydratzufuhr achten möchten. Verzehrfertig bereits nach 4-6 Minuten Kochzeit. Erhältlich sind die High-Protein-Rigatoni im 250-g-Beutel für rund 6 €

alver.de



Stream for the Planet

Der Tag ist vorbei, du sitzt gemütlich auf der Couch und möchtest einen Film gucken, doch du weißt nicht welchen? Die App BetterStream bietet Filme und Podcasts rund um Umwelt- und gesellschaftliche Themen an. Die Gründer Henning Krosigk und Donald Houwer möchten Menschen über nachhaltige Inhalte informieren und gleichzeitig einen Gegenentwurf zum Binge Watching schaffen. Und damit nicht genug! Ihre Vision: BetterStream soll zur größten Datenbank für nachhaltigen und audiovisuellen Content werden. Wir sind gespannt! Die App ist kostenlos im Appstore herunterladbar, für iOS und Android.

betterstream.de

Abwehrkräfte für Pflanzen

Nicht nur unser Körper benötigt Nährstoffe in Form von Vitaminen und Spurenelementen, sondern auch Pflanzen! Ob also gesundes Wachstum, Blütenpracht oder aromatische Früchte: Damit Pflanzen gut wachsen und gestärkt sind, setzt Lucky Plant auf Wirkstoffe der Lupine sowie der Familie der Pechnelke und bietet damit ein veganes, bienenfreundliches Bio-Pflanzenstärkungsmittel an. Es kann für jede Pflanze verwendet werden, die eine Wurzel hat. Erhältlich für Hobbygärtner*innen in gut sortierten Fachgärtnereizentren in Form von Pulver oder Brausetabletten.

lucky-plant.de



Reformhaus

Natürlich besser
... für mich!

Reformhaus® - das Fachgeschäft für feinsten Tee Genuss.

Einzigartige ayurvedische Teerezepturen

Knisterndes Feuer im Kamin, dicke Wollsocken an den Füßen und ein Gefühl von ganzheitlicher Geborgenheit. Vollerendet wird dieses Bild mit einer wärmenden Tasse Tee aus Ihrem Reformhaus®.

Das Teesortiment von Yogi Tea® hält für jeden Geschmack die passende ayurvedische Mischung bereit: Egal, ob Sie mit der Gewürzteesmischung „Classic“ die Wärme Indiens spüren oder sich von der Kräuterteemischung „Halswärmer“ sanft und süß umhüllen lassen wollen. Unser Tipp im Winter: Eine Tasse „Kurkuma Chai“ entfaltet zu jeder Jahreszeit beruhigende Sonnenwärme im Körper.

Entdecken Sie die Welt des Ayurveda mit sinnlichen Tees - natürlich in Ihrem Reformhaus®.



Knusper-Frühstück

Eine weitere Frühstücksidee gefällig? Dann haben wir folgenden Tipp für dich: Mit „Mein Schoko-Erdbeer-Cassis“ zauberst du dir im Handumdrehen ein Bio-Knuspermüsli, das nicht nur im Geschmack überzeugt, sondern auch wegen der guten Inhaltsstoffe. Hier treffen nämlich Hafer, Dinkel, Erdbeere, Cassis und feinherbe Zartbitterschokolade aufeinander. Gesüßt wird zudem

ausschließlich mit regionalem Rübenzucker. Eine Packung des glutenfreien Müslis enthält 425 g und ist für rund 4 € im Biohandel erhältlich. Ideal für einen guten Start in den Tag oder auch, wenn sich am Nachmittag der kleine Hunger meldet.

bohlsener-muehle.de



Zero-Waste-Talent

Klar, Geschenkpapier verursacht Müll und diesen wollen wir vermeiden, sagt das Engelchen. Und das Teufelchen auf der anderen Schulterseite weiß ganz genau, wie schön es doch ist, ein liebevoll verpacktes, buntes Geschenk auszupacken, sich einfach zu freuen und für einen kurzen Moment mal nicht übers Klima nachzudenken. Da aber gerade Weihnachten und Festtage klima- und abfalltechnisch ordentlich ins Gewicht fallen, bietet FAIRZONE mit Furoshiki ein Fair-Trade-Upcycling-

Geschenktuch aus sri-lankischem Saristoff an. Das Unternehmen möchte damit eine nachhaltige Alternative zum Verpackungswahnsinn schaffen, denn laut Statistik fallen in Deutschland jährlich rund 8000 Tonnen Geschenkpapier an. Furoshiki heißt übrigens Badetuch, da es früher üblich war, in Badehäusern die eigene Kleidung darin aufzubewahren. Heute wird es vor allem in Japan als Geschenkverpackung genutzt. Wunderbar!

fair.zone/de



Geerttet, nicht gefangen

Gehörst du auch zu der Fraktion „(Pro-)vegan und Fischliebhaber*in“? Dann kommt hier eine rein pflanzliche, köstliche Alternative für dich. Fisch vom Feld heißt die Marke, die deinen Speiseplan um diese Veggie-Stäbchen erweitert. Statt auf Tier setzt dieses Produkt auf ein Zusammenspiel aus u.a. Schwarzwurzeln, Jackfruit, Hanfsamen, Blumenkohl sowie Borlottibohnen und verzichtet auf

Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. „Fischstäbchenliebhaber*innen sollten also beim nächsten Einkauf unbedingt beim TK-Bereich vorbeischaun. 15 Feldfische stecken in einer Packung und passen gut zu Salzkartoffeln, einer Gemüsepfanne oder auch klassisch zu Kartoffelpüree und Spinat.

fischvomfeld.de



Wenn wir so weiterleben

In diesem Jahr war es der 22. August 2020. An diesem der Tag haben wir rein rechnerisch unsere natürlichen Ressourcen aufgebraucht, die die Erde innerhalb eines Jahres produzieren kann. Seitdem leben wir sozusagen auf Pump. Mit unserem jetzigen Verbrauch benötigen wir theoretisch zwei

Erden, 2050 werden es vermutlich drei Erden sein. Das dies auf Dauer nicht funktioniert, ist klar. Was also tun? Eine Idee zum Klimaschutz liefert ForTomorrow. Das Start-up bietet unterschiedliche Klima-Abos an, z.B. kannst du für 20 Euro im Monat den CO₂-Ausstoß eines durch-

schnittlichen Deutschen ausgleichen. So werden 22 Bäume pro Jahr gepflanzt, die deinen CO₂-Haushaus aus der Luft holen. Das Unternehmen kauft zudem EU-Emissionsrechte, um so die nachhaltige Energiewirtschaft zu fördern.

fortomorrow.eu

AQUA MONACO

BIO. VEGAN. KLIMANEUTRAL.




MIT JEDER FLASCHE UNTERSTÜTZT
AQUA MONACO SOZIALE, KULTURELLE
UND ÖKOLOGISCHE PROJEKTE.
MEHR DAZU UNTER: GOODMONACO.ORG

IN DEINEM BIOLADEN
ODER ONLINE:
AQUAMONACOSHOP.COM





INTERVIEW

„Zum Menschsein gehört Genuss!“

Noch besser als Krankheiten zu heilen ist, sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Der Präventivmediziner Dr. Burkhard Jahn erklärt im Interview, was wir dafür tun können, inwiefern wir uns oft selbst belügen und welche Rolle die Seele für die Gesundheit spielt, insbesondere jetzt in der Corona-Krise.

AUTORIN: CARMEN SCHNITZER FOTOS: MELANIE KIRSCHNER

Können Sie kurz zusammenfassen, was einen gesunden Lebensstil ausmacht?

Erst mal möchte ich mit der guten Nachricht beginnen, dass wir unsere Gesundheit zu einem großen Teil selbst in der Hand haben. Unsere Medizin ist derzeit ja noch überwiegend darauf angelegt zu warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist, aber im Grunde sollte man vorher ansetzen. Zu den drei Säulen für ein gesundes, langes Leben zähle ich erstens Ernährung, zweitens Sport – und damit meine ich wirklich Sport, nicht Bewegung, zu dem Unterschied komme ich später – und drittens die mentale Gesundheit, die leider oft ein bisschen stiefmütterlich behandelt wird, obwohl sie gerade in unserer schnelllebigen Zeit ein ganz wesentlicher Faktor ist.

Darum wollen wir hierauf auch den Fokus des Gesprächs legen. Kurz aber noch zu den anderen beiden Aspekten: Gibt es Irrtümer oder Missverständnisse, die Ihnen da immer wieder begegnen?

Eher Fehleinschätzungen und Selbstbetrug. Der Durchschnittsdeutsche glaubt, recht gesund zu leben, weiß aber meist sehr viel weniger über Ernährung, als er denkt, und ernährt sich überwiegend von Junk. Auch beim Sport machen sich viele gern was vor. Der Mensch braucht eben ein adäquates Selbstbild, was ja erst mal völlig in Ordnung ist. Viele erzählen zum Beispiel, sie würden sich bei der Arbeit

bereits sehr viel bewegen. Die etwas Fortgeschritteneren erwähnen ihren Hund, mit dem sie regelmäßig spazieren gehen, oder sagen, dass sie viel mit dem Fahrrad erledigen. Das ist natürlich super, fällt aber unter Bewegung.

Und Bewegung ist eben nicht gleich Sport?

Nein. Die wissenschaftlichen Vorzüge von Sport sind mittlerweile so klar erwiesen, aber Sport heißt eben tatsächlich: Puls hochtreiben, schwitzen, den Body fordern ... Das mit bloßer Bewegung gleichzusetzen, ist sicher eine Fehleinschätzung. Beim dritten Aspekt, passt dieses Wort nicht ganz. Da haben wir es eher mit Ablehnung zu tun. Wenn ich etwa darauf hinweise, dass Kopfschmerzen auch seelische Ursachen haben können, kommt schnell so was wie: „Ich bilde mir das doch nicht ein!“ Natürlich nicht, die Schmerzen sind real – die Frage ist aber, woher sie kommen. Da fehlt noch das Bewusstsein, dass wir mehr sind als nur unsere Hülle, unser Körper.

Woran liegt das Ihrer Meinung nach? Weil die Seele so viel schwerer zu greifen ist?

Genau das. Ich bin über den Ast gestolpert, dabei habe ich mir das Bein gebrochen – das versteht jeder, dazu braucht man kein Medizinstudium. Doch auch bei vielen Ärzten sitzt die Vorstellung sehr fest, dass Krankheiten primär organische Ursachen haben. Wenn etwas physiologisch, bio-

chemisch oder anatomisch nicht passt, kann ich das sehr genau sehen und auch beweisen. Das ist auf der seelischen Ebene schwieriger. Der Zusammenhang leuchtet den meisten Menschen aber sehr schnell ein, wenn ich Beispiele bringe, etwa: Wenn Sie verliebt waren, hat doch Ihr Herz vor Freude gehüpft. Oder bei einem Todesfall – die Trauer spüren Sie auch körperlich. Sie ziehen die Schultern hoch, Sie kriegen einen Druck im Kopf ... Nichtsdestotrotz bleibt es schwerer zu erklären und zu verstehen, selbst für jemanden, dem der Zusammenhang durchaus bewusst ist. Wir sind eben alle nur Menschen.

In den letzten Monaten haben wir sehr deutlich erlebt, wie getrennt voneinander und ein Stück weit auch hierarchisch die körperliche und seelische Gesundheit betrachtet werden. Bei aller Berechtigung vieler Corona-Maßnahmen hat man die Folgen für die Psyche für mein Empfinden zu lange kaum beachtet. Wie sehen Sie das?

Schön, dass Sie das ansprechen. Tatsächlich sprechen kluge Wissenschaftler bereits von einer „dritten Corona-Welle“, die uns erwischt hat, nämlich einer psychischen Welle. Machen wir uns nichts vor: Corona beeinflusst jeden. Natürlich gibt es Menschen mit größeren psychischen Ressourcen, aber eben auch solche, die ohnehin schon angeschlagen sind. Ich erlebe auch in meiner Praxis immer wieder Pa-



tienten, die Angst haben, unsicher sind ... Insgesamt gibt es eine deutliche Zunahme psychischer Krankheiten und Beschwerden aufgrund von Corona, was in der Öffentlichkeit allerdings kaum diskutiert wird. In den Talkshows tauchen Virologen auf, aber die sind natürlich das krasse Gegenteil von einem ganzheitlich denkenden Mediziner, das sind Naturwissenschaftler par excellence, und die ebenfalls klugen Experten, die auch die Seele beleuchten, die finden kaum Gehör.

Dann versuchen wir es zumindest mal hier. Von schweren psychischen Erkrankungen, die professioneller Hilfe bedürfen, mal abgesehen – was können wir tun, um seelisch einigermaßen unbeschadet durch diese Krise zu kommen?

Nun, es gibt verschiedene Techniken für die mentale Ausgeglichenheit. Autogenes Training etwa oder progressive Muskelentspannung. Ich persönlich finde Yoga oder Meditation unschlagbar. Wer damit vertraut ist, sollte das momentan am besten täglich praktizieren. Außerdem Sport, und zwar richtigen Sport. Auch der hilft nachgewiesenermaßen, sogar bei Depressionen,

und zwar so stark wie ein Medikament, dazu gibt es Studien. Darum frustriert es mich sehr, dass auch der Sportbereich mit „gelockdown“ wird. Aber natürlich können Sie draußen joggen gehen oder Ähnliches. Dabei kann man Frust sehr gut ablassen. Dazu eine kleine Anekdote von unserem Hund: Wenn der Stress hat, z.B. mit anderen Hunden, dann schüttelt der sich erst und rennt dann herum. Er schüttelt quasi den Stress ab und lässt beim Laufen die Stress-Energie raus. Das funktioniert beim Menschen genauso.

Welche Rolle spielt der Kontakt zu anderen Menschen für die seelische Balance?

Natürlich sind wir soziale Wesen und brauchen den Austausch. Gerade für alte Leute ist das wichtig, auch, um geistig fit zu bleiben. Darum plädiere ich auf jeden Fall dafür, Kontakte zu halten, und sei es nur über das Telefon, so wie wir beide gerade. Aber in welchem Ausmaß wir den Kontakt zu anderen brauchen, das ist sicher individuell sehr unterschiedlich.

Ich muss ja gestehen, dass ich die Kontakt-Reduktion und die damit

gewonnene Zeit mit mir allein teilweise auch genossen habe.

Da sind Sie sicher nicht alleine. Wir leben ja in einer wahnsinnig stressigen Zeit, in der wir von Termin zu Termin hetzen. Für viele war es bestimmt eine interessante Beobachtung, dass sie gar nicht so viel brauchen, dass sie gar nicht allen vermeintlichen Verpflichtungen nachkommen müssen. Wäre natürlich schön, wenn man aus diesen neu gewonnenen Erkenntnissen auch nach der Pandemie Konsequenzen zieht.

Das will ich auf jeden Fall versuchen. Ich würde gerne noch über das Thema Alkohol sprechen. Hier sollen seit Corona die Verkaufszahlen gestiegen sein, wobei das zum Teil vermutlich auch daran liegt, dass mehr zu Hause getrunken wurde und weniger in der Gastronomie. Auch Zucker ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Glauben Sie, dass es eine Art natürliches Bedürfnis nach Rausch gibt?

Auch hier landen wir wieder beim Thema Stress. Stress lädt uns auf mit negativer Energie und diese Energie muss irgendwie raus. Darum schlafen z.B. viele auch so schlecht. Viele betäuben diese



Stress-Energie mit Alkohol, das war schon vor Corona so. Natürlich ist das eine miserable Strategie. Aber ihre Frage war ja eine andere. Ich persönlich glaube nicht, dass das Bedürfnis etwa nach Zucker oder Alkohol natürlich ist, nichtsdestotrotz macht der Konsum natürlich was mit uns. Zucker etwa lässt die sogenannten Glückshormone wie Dopamin und Serotonin ausschütten und hat natürlich wie Alkohol einen Suchtcharakter. Es ist nicht verwunderlich, wenn wir ihm während eines Lockdowns noch mehr verfallen.

Ein Thema, was mit Zuckerkonsum zusammenhängt, ist Übergewicht. Wie stehen Sie zur „Body Positivity“-Bewegung, in der Körperformen zelebriert werden, die nicht der Schönheitsnorm entsprechen? Mitunter hört man da den Vorwurf, man würde einen ungesunden Lifestyle glorifizieren.

Ich halte es für sehr unglücklich, dass wir heutzutage so viel normieren. In meiner Vorstellung ist jeder Mensch frei und hat das verdammte Recht, sein Leben so zu leben, wie er das möchte. Das ist das eine. Auf der anderen Seite ist es immens wich-

tig, sich selbst zu lieben, und das tun sehr viele leider nicht. In meinen Sprechstunden frage ich oft: „Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben?“ und bekomme dann zur Antwort: „meine Tochter“, „mein Partner“ usw. Wenn ich dann sage: „Nein, das sind Sie“, dann kommt es manchmal sogar zu heftigen Diskussionen. Aber jeder Mensch ist wertvoll und sollte sich lieben. Konkret zum Thema Übergewicht: Ich habe noch gelernt, dicke Menschen seien „gemütlich“. Kompletter Schwachsinn! Oft sind das sehr sensible Personen, die sich eine Art Panzer anessen, dabei aber nicht glücklich sind. Insofern ist die Frage für mich nicht: Darf jemand dick sein? Natürlich darf er das, das hat niemand von außen zu bestimmen. Entscheidend sind die Fragen: Bist du glücklich, liebst du dich, fühlst du dich wertvoll? Und: Wie möchtest du sein? Zur Antwort gehört auf jeden Fall Ehrlichkeit, die dem Menschen oft schwerfällt, da waren wir ja schon mal zu Beginn unseres Gesprächs.

Angenommen, ich bin nun ganz ehrlich zufrieden mit meinem Gewicht und möchte weiterhin gesund leben. Das ist

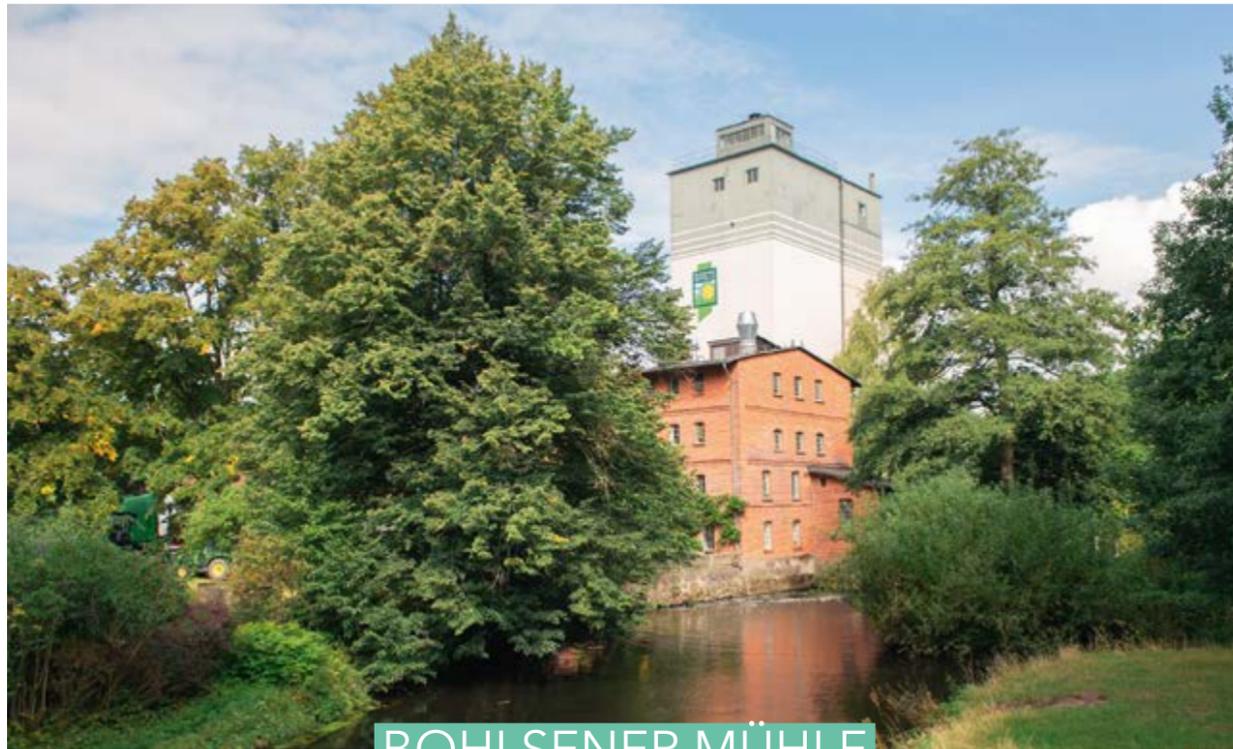
ja erst mal wunderbar. Doch ab welchem Punkt wird der gute Vorsatz zum Gesundheitswahn?

Da finde ich die drei Säulen, von denen ich eingangs gesprochen hatte, einfach genial, weil sie im Prinzip auch diese Frage beantworten. Und zwar geht es hier um die mentale Gesundheit – wir sind Menschen, und zum Menschsein gehören auch Freude und Genuss, im Zweifelsfall evtl. auch mal, einen über den Durst zu trinken oder Schokolade zu essen. Auch ganz extrem Sport zu treiben, ist vielleicht nicht immer gesund, aber solange der Mensch daran echte Freude hat, spricht meiner Ansicht nach nichts dagegen. Wichtig ist, dass man aus dem Lebensstil kein Dogma macht. Der sogenannte Fitnesspapst Ulrich Strunz, der mich sehr geprägt hat, meinte mal: „Wenn du läufst, dann laufe lächelnd. Sonst hilft es nichts.“ Das würde ich noch erweitern zu: „Wenn du lebst, dann lebe lächelnd.“

Ein schönes Schlusswort, vielen Dank!

Dr. Burkhard Jahns Buch „Der gesunde Mensch: Wege zu körperlicher, geistiger und seelischer Fitness“ (Braumüller Verlag, 400 Seiten, 25,00 €) hat das Zeug, zum Standardwerk zu werden. Informativ und dabei wunderbar kurzweilig beschreibt der Allgemein- und Ernährungsmediziner darin, was wir selbst tun können, um möglichst lange fit zu bleiben. Ein erfreuliches Goodie obendrauf sind die alltagstauglichen, veganen Rezepte im letzten Kapitel, die seine Frau Ingrid Jahn beigesteuert hat. Dr. Burkhard Jahn selbst hat erst 2018 aus ethischen Gründen aufgehört, Fleisch zu essen und kann es sich mittlerweile nicht mehr anders vorstellen. Auch aus medizinischer Sicht sagt er klar: „Wir müssen keine Tiere essen.“

INFO



BOHLSENER MÜHLE

Alles im Fluss

Dass ein Großstadtmensch wie unsere Autorin plötzlich Lust aufs Landleben bekommt, muss schon einen besonderen Grund haben: Sie hat sich eingehend mit der Bohlseener Mühle beschäftigt, die in der Lüneburger Heide eine wichtige Institution ist – und das nicht nur als Arbeitgeberin.

AUTORIN: CARMEN SCHNITZER

Wenn mal wieder eine Postkarte ins Haus flattert, auf dem sich zufriedene Kunden bedanken – oder gar wünschen, im Alter einzuziehen (dazu später mehr) –, dann wissen Volker Krause und seine Mitarbeiter*innen, dass sie alles richtig gemacht haben. Und auch wir in der Redaktion sind ganz schön begeistert von seiner Bohlseener Mühle im Landkreis Uelzen! Dabei sah es zunächst alles andere als rosig aus, als der Müllersohn 1979 von seinem Vater die 750 Jahre alte Wassermühle im 470-Seele-Dorf Bohlse übernahm. „In deutlicher Schiefelage mit eineinhalb Mitarbeitern“ sei der Betrieb damals gewesen, berichtet uns

Nachhaltigkeitsmanager Philip Luthardt gut vier Jahrzehnte später im Online-Interview. Über die Jahre aber hat sich die Bohlseener Mühle zu einem mittelständischen Bio-Unternehmen entwickelt, dessen Mehle, Brote, Kekse, Müslis, Cracker etc. sich bundesweiter Beliebtheit erfreuen und das von der Philosophie her seinesgleichen sucht. Sicher ist das auch dem Pioniergeist von Volker Krause geschuldet, der sich in den 1970er-Jahren als Wirtschaftswissenschafts-Student in Hamburg der Ökologie-Bewegung angeschlossen hatte. Ihm war klar: Wenn es mit der Mühle weitergeht, dann nur als Bio-Betrieb. Und

so zog er herum, um die Bäuer*innen in der näheren und weiteren Region davon zu überzeugen, auf ökologische Landwirtschaft umzustellen – ein Konzept, das damals deutlich ungewöhnlicher war als heute. Doch mit dem Versprechen, dass er das Biogetreide für seine Mühle auch abnehmen und faire Preise zahlen würde, hatte er schon mal gute Argumente und so kam der ein oder andere Deal zustande. Bis heute setzt man in der Bohlseener Mühle auf langjährige Partnerschaften – mit rund 50 Prozent der rund 250 Zulieferer arbeitet man seit mindestens zehn Jahren zusammen. Regionalität war dabei von Beginn

Rechts: Olaf Wilkens (l.), einer der Partner-Landwirt*innen der Bohlseener Mühle, mit Nachhaltigkeitsmanager Philip Luthardt im Quinoaafeld



an mehr als nur ein Lifestyle-Trend: eine echte Herzensangelegenheit. Dass diese zugleich höchst vernünftig ist, rückte durch die Corona-Krise vielen Menschen wieder verstärkt ins Bewusstsein, erzählt uns Ingke Alsen, die Leiterin der Presseabteilung. Denn dadurch sei klar geworden, „wie vulnerabel globale Lieferketten letztlich sind“. Ein Grund, warum man in Bohlse auch nicht danach strebt, aus dem Mittelstandsbetrieb ein Großunternehmen zu machen, sondern weiter fest verwurzelt bleiben möchte im Ort, der schon mehrfach für sein lebendiges Dorfleben ausgezeichnet wurde und der ohne die Mühle gar nicht vorstellbar ist – und umgekehrt. Die Walzenstühle, d.h. das Mahlwerk, werden wie vor Hunderten von Jahren mit Wasserkraft aus dem Fluss Gerdau betrieben, alle anderen Verarbeitungsbereiche der Mühle und der Veredlung (Feinbäckerei mit drei Backstraßen und Frischebäckerei) zu 100 Prozent mit Ökostrom aus Wasserkraft. Die Bohlseener*innen freuen sich alljährlich über das Mühlenfest (das in diesem Jahr erstmals ausfallen musste); die Bäcker*innen äußern Wünsche für bestimmte Mehle oder Schrote; zudem sind 76 von 190 Haushalten im Ort an ein deutschlandweit einzigartiges Nahwärmenetz angeschlossen, von dem uns Philip Luthardt stolz erzählt. Dieses wird aus Schälresten der Dinkelverarbeitung betrieben, als Brennstoff dienen dabei die Spelzen, von denen in der Mühle jährlich etwa 1800 Tonnen anfallen. Was anderswo schlichtweg Müll wäre, ist in Bohlse Ausgangsstoff für neue Ideen und wird genutzt. Apropos neue Ideen: Was hier bei der Produktentwicklung

immer auch mitschwingt, ist der Gedanke, dass es „nicht nur um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, sondern auch um die Gesundheit der Natur“ gehe, so Ingke Alsen. Sprich: Wenn eine für die Biodiversität wichtige Feldfrucht wie Roggen außer in Brot eher selten Verwendung findet, dann überlegt man hier, was man damit noch alles anstellen könnte – und gibt auf der Homepage darüber hinaus den Tipp, dass Roggenmehl sich auch super zum Haarewaschen eignet. Viel getüftelt wird natürlich auch beim Thema Verpackung, was in verschiedener Hinsicht herausfordernd ist, denn zum einen müssen die Produkte optimal von schädlichen Außeneinflüssen geschützt werden, zum anderen sollen sie in umweltfreundlichen Hüllen stecken. „Dabei stimmt die Verbrauchererwartung nicht immer überein mit ökologischen Erkenntnissen“, klärt Philip Luthardt auf. Papier sei zum Beispiel nicht zwangsläufig umweltfreundlicher als

Kunststoff, werde aber so wahrgenommen. Man setze zum einen auf Frischfaser- und Altpapier, zum anderen auf sehr dünne, recycelbare Folien. Die ökologisch beste Verpackung ist allerdings gar keine, von daher kooperiert die Bohlseener Mühle auch gerne und oft mit Unverpackt-Läden und auch der Ende September eröffnete eigene Mühlenladen in Lüneburg hat einen großen Unverpacktbereich. Sicher könnt ihr so langsam verstehen, was uns an dieser außergewöhnlichen Mühle so gut gefällt, und dann geht es euch vielleicht wie den Leuten, die eine der eingangs genannten Postkarten geschrieben haben. Nachdem sie die NDR-Sendung „Die Nordreportage: Die Bio-Mühle“ (noch bis 7.9.2021 in der ARD-Mediathek!) gesehen und vom geplanten Betriebskindergarten gehört hatten, baten sie um ein zusätzliches Altenheim, in das sie eines Tages ziehen könnten. Nachvollziehbar, dieser Wunsch, nicht wahr?

LANDWIRTSCHAFTLICHER PARADIGMENWECHSEL

Die konventionelle Landwirtschaft ist ein Auslaufmodell. Die Zukunft der Lebensmittelproduktion liegt nicht in chemischen Düngern, Massenproduktion und Monokulturen, sondern in nachhaltigen, kreativen und rentablen Agrarmodellen.

AUTORIN: JACQUELINE FLOßMANN

Aus dem Fernseher tönt ein peppiger Rap von Kindern für Kinder – eine quietschfidele Zeichentrick-Kuh springt mit Sonnenbrille über den Bildschirm und bietet Milchprodukte feil. Darauf folgt sogleich die Werbung eines großen Schokoladenherstellers, dessen Maskottchen vor einer atemberaubenden Bergkulisse seelenruhig vor sich hin wiederkaut. Saftige Wiesen, zufriedene Tiere, wettergegerbte Bauern und Bäuerinnen, die ihre Tiere liebevoll tätscheln und jeden Apfel mit großer Achtsamkeit einzeln vom Baum pflücken. Doch dass die schiere Menge an Nahrung, die von Industrienationen wie Deutschland heute konsumiert oder weggeschmissen wird, wohl kaum in solch idyllischen Settings herangeschafft werden kann, ist klar. Wie es um die hiesige Landwirtschaft derzeit bestellt ist und welche Schritte ergriffen werden müssten, um sich den Bildern aus der Werbung mindestens wieder zu nähern und unseren Kindern und Enkel*innen ein nachhaltiges und funktionierendes System übergeben zu können, darum soll es auf den folgenden Seiten gehen.

EINE KURZE GESCHICHTE DER LANDWIRTSCHAFT

Um die heutige Situation der Landwirtschaft nachvollziehen zu können, muss man sich vielleicht einen kurzen Überblick über ihre Entwicklungsgeschichte schaffen. Vor langer Zeit begann alles mit der Sesshaftwerdung des Menschen. Nachdem unsere ältesten Vorfahren in Einklang mit der Natur gelebt hatten – soll heißen: ohne diese aktiv umzugestalten – änderte sich diese Lebensweise vor circa 10.000 Jahren nachhaltig. Damals begann man, geeignete Tiere und Pflanzen zu domestizieren. Ein Prozess, der auch als Neolithische Revolution bezeichnet wird. Immer mehr Menschen ließen so im Laufe der Zeit ihr Dasein als Jäger und Sammler hinter sich und verweilten stattdessen an einem festen Ort. Sie bildeten neue Formen der Gemeinschaft und kümmerten sich fortan um die Bestellung von Feldern, die Ernte der von ihnen hart erarbeiteten Früchte und das Aufziehen und Schlachten von Nutztieren. Der größte Vorteil der Sesshaftwerdung lag nicht etwa in einer ausgewogeneren Ernährung, in weniger körperlicher

Arbeit oder besseren Lebensbedingungen begründet, sondern vor allem darin, dass man nun durch die gezielte Aussaat mehr Kalorien pro Fläche produzieren konnte. Was prompt zu einem Anstieg der Bevölkerung führte.

Ernteüberschüsse wurden irgendwann verwaltet, der Handel erfunden, Herrschaftsverhältnisse etabliert und neue Wohn- und Infrastrukturen gebildet. Im Mittelalter entdeckte man die Dreifelderwirtschaft, die in Kombination mit dem neuen Eisenpflug zu einer erheblichen Ertragssteigerung führte. Zudem wurden Stück für Stück immer mehr Anbauflächen durch die Trockenlegung von Sümpfen oder die Rodung von Wäldern erschlossen, was ebenfalls zu einer Stabilisierung der Erträge führte – sofern das Wetter mitspielte. Auch der Einzug der Kartoffel nach Europa im 17. Jahrhundert markierte einen Durchbruch im Bereich der Nutzpflanzen, genauso wie die Etablierung der Fruchtwechselwirtschaft im 18. Jahrhundert, die sich als noch ertragreicher als die Dreifelderwirtschaft erwies. Im Bereich der Nutztierhaltung sind vor allem die Stallhaltung sowie die planmäßige Zuchtverbesserung und Medikation der unterschiedlichen Tierrassen als wichtige Faktoren zu nennen. Die sich im 19. Jahrhundert herausbildende Agrarwissenschaft bzw. Agrochemie schützte die Ernten zunehmend vor Schädlingen, sodass das Risiko von Missernten zurückging. Die Agrarlandschaft hierzulande war zu diesem Zeitpunkt noch vorrangig von kleinen und mittelgroßen Betrieben geprägt. Die industrielle Revolution brachte neben technischen Neuerungen vor allem auch eine immer bessere Infrastruktur mit sich, mit Hilfe derer zwar Ernteüberschüsse besser transportiert werden konnten, jedoch auch der Konkurrenzdruck zwischen den verschiedenen Betrieben im In- und Ausland erheblich stieg.

Die Nachkriegsjahre waren geprägt von dem Ziel, der durch den Krieg herbeigeführten Nahrungsmittelknappheit entgegenzuwirken. Seitdem hat sich viel getan: Die Zahl der landwirtschaftlichen Betriebe ist in den letzten Jahrzehnten stark gesunken – eine Entwicklung, die als Höfesterben bezeichnet wird –, während pro Betrieb heute mehr Hektar zur Verfügung stehen. Die vielleicht

einschneidendste Veränderung stellte die Spezialisierung auf ein Gebiet dar: Die meisten Landwirt*innen entschieden sich für eine Art von Landwirtschaft, statt eine Kreislaufwirtschaft weiterzuverfolgen. Der Ackerbau wurde von der Viehwirtschaft getrennt, Monokulturen eroberten die Flächen und veränderten das Landschaftsbild nachhaltig. Die stets voranschreitende Technologisierung, also eine umfassende Vollmotorisierung, Vollmechanisierung und Vollautomatisierung, hat zudem für einen Strukturwandel gesorgt. Beispielsweise dafür, dass Landwirtschaft zu einem äußerst kapitalintensiven Wirtschaftszweig geworden ist oder dafür, dass heute im Vergleich zu noch 1960 weniger als die Hälfte an Arbeitskräften gebraucht wird. Ständige Neuerungen im Bereich der Herbizide, Pestizide und des Saatguts selbst sowie diverse Intensivierungsmaßnahmen in den Bereichen Tierhaltung, Zucht und Pflanzenanbau führen (noch) zu stetigem Wachstum. Die Landwirtschaft hierzulande fußt heute auf einem System, das stark von der EU subventioniert wird. Bis zu 6,6 Milliarden Euro jährlich fließen an deutsche Landwirt*innen.

ERNTE SEI DANK - DIE DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT HEUTE

In Deutschland wird die Hälfte der gesamten Landesfläche heute agrarwirtschaftlich genutzt. Circa eine Million Menschen erzeugen jährlich in etwa 300.000 Betrieben Waren im Wert von 50 Milliarden Euro. Ein Drittel der Güter wird ins Ausland exportiert – vor allem Milch- und Weizenprodukte. Die hohen Erträge in diesen Bereichen sind vor allem durch Monokulturen und Zuchtintensivierung möglich: Während beispielsweise eine Kuh um 1900 im Durchschnitt um die 2100 Kilogramm Milch produzierte, geben moderne Kühe bis über 8250 Kilogramm im Jahr ab. Aktuellen Statistiken der deutschen Milchindustrie zufolge leben hier derzeit etwa vier Millionen Milchkühe. Für die Fleischproduktion werden in Deutschland jährlich ungefähr 743 Millionen Tiere geschlachtet. Das entspricht ca. acht Millionen Tonnen Schlachtgewicht. Laut Statistischem Bundesamt wurden alleine



zwischen Januar und Juni dieses Jahres 233.300 Tonnen Schweinefleisch nach China exportiert.

Dass solche unvorstellbaren Mengen an Fleisch und Milch nicht so herangeschafft werden können, wie es die idyllischen Lebensmittelverpackungen suggerieren, ist klar. Um die Fleischelust und den Geldbeutel der Menschen befriedigen zu können, setzen viele Landwirt*innen auf Massenproduktion. Die Nachfrage regelt das Angebot und am Ende entscheidet der Konsument, was auf seinem Teller landet. Der Markt passt sich an und produziert dementsprechend billig.

Was das Gemüse betrifft, sieht es in Deutschland anders aus: Der Gemüsebedarf kann derzeit nur zu ca. einem Drittel gedeckt werden, der Rest muss aus dem Ausland importiert werden. Beim Obst schneidet Deutschland noch schlechter ab, hier kann man teilweise nur ein Fünftel zur Bedarfsdeckung beitragen. Alleinig Kartoffeln werden mehr produziert, als von der Bevölkerung konsumiert werden. Die meisten all dieser Erzeugnisse werden im Rahmen der konventionellen Landwirtschaft erzeugt.

DAS KREUZ MIT DER KONVENTIONELLEN LANDWIRTSCHAFT

Der Großteil der landwirtschaftlichen Betriebe, bis zu 90 Prozent aller Höfe, setzt bei der Produktion von Lebensmitteln derzeit noch auf die konventionelle Landwirtschaft. Hierbei stehen Anbaumethoden im Vordergrund, welche offiziell die ökologischen und ökonomischen Erfordernisse gleichermaßen berücksichtigen sollen. Bauern und Bäuerinnen sollen ihre Produktionsweise dabei so natürlich wie möglich belassen. In der Realität sieht dieser auf den ersten Blick halbwegs vernünftige Ansatz jedoch oft anders aus. In der konventionellen Landwirtschaft dürfen leichtlösliche Mineraldünger sowie Wirtschaftsdünger verwendet werden. Die vielfach als Monokulturen bewirtschafteten Felder brauchen den Dünger, da die intensive und einseitige Behandlung die Böden auslaugt. Während der Einsatz von Düngemitteln strengen Gesetzen unterliegt, gibt es inzwischen Studien, die nahelegen, dass auch ein innerhalb der offiziellen Richtlinien liegender Einsatz von Düngern schädlich sein kann. Eine Studie, die

im Rahmen der Initiative „Ackergifte, nein danke“ vom Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft – einem Zusammenschluss verschiedenster Bio-Hersteller*innen wie Demeter, Ökoland oder Rapunzel – und dem Umweltinstitut München in Auftrag gegeben wurde, kommt zu dem Schluss, dass Pestizide und Düngemittel wie Glyphosat oder Nitrat nicht an der Ackergrenze Halt machen, sondern sich auf umliegende Felder, Flüsse, Seen, im Grundwasser und auch in der Luft verbreiten. Der Deutsche Bauernverband hält dagegen mit der Aussage, dass die deutschen Böden gut seien, die konventionelle Landwirtschaft immer nachhaltiger werde, Düngemittel bedarfsgerecht eingesetzt würden und Vorschläge des Bundesumweltamts, beispielsweise zum Thema Artenschutz, überzogen seien.

Bereits 2008 hat Greenpeace Obst und Gemüse auf Pestizidrückstände untersucht und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass fast drei Viertel aller in konventionell produzierten Gütern vorgefundenen Stoffe als gesundheits- und/oder umweltschädlich gelten. Auch die Artenvielfalt leidet unter dem Einsatz von Pestiziden. In Kombination mit der Lebensraumverdrängung

durch Monokulturen wurde in den letzten Jahrzehnten ein drastisches Insekten- und Vogelsterben eingeläutet. Vor allem auf dem Boden brütende Vögel in Agrarlandschaften sind stark bedroht. Auch bei der konventionellen Nutztierhaltung können einem die zahlreichen betroffenen Geschöpfe nur leidtun: Die meisten Rinder, Schweine und Hühner verbringen ihr ganzes Leben, also wenige Monaten, in einem engen Stall, da Auslauf nicht gesetzlich vorgeschrieben ist. Männliche Küken werden nach der Geburt aufgrund ihrer Unbrauchbarkeit geschreddert oder vergast. Da sich in Deutschland drei große Betriebe den Löwenanteil des Schlachtgeschäfts teilen, können diese ihre Marktmacht nutzen, um die Fleischpreise ziemlich gut zu steuern. Je nach aktuellem Fleischpreis verdienen Landwirt*innen mit ihren Masttieren fast nichts. Um besser wirtschaften zu können, setzen viele auf Masse, genverändertes Futter und die vorbeugende Gabe von Medikamenten wie Antibiotika. Beides ist in der konventionellen Landwirtschaft erlaubt. Ein weiteres Minus, dass die konventionelle Landwirtschaft zu verbuchen hat, sind ziemlich hohe Treibhausemissionen.

DAS KREUZ MIT DER SUBVENTION

Laut Ursula von der Leyen, Präsidentin der Europäischen Kommission, sei der sogenannte „Green Deal“ eines der wichtigsten Vorhaben der EU. Durch das Programm sollen große Schritte Richtung Klimaschutz und Nachhaltigkeit gemacht werden. In dem zugehörigen Thesenpapier heißt es, dass die Nettoemissionen bis 2050 auf null reduziert werden sollen und dass ökonomisches Wachstum von Ressourcenverschwendung abgekoppelt werden müsse. Um diese Ziele zu erreichen, setze man auf Innovation, Biodiversität, die Förderung umweltfreundlicher Technologien und eine Umstrukturierung der Industrie. Auch die Landwirtschaft müsse sich diesbezüglich deutlich bessern, Subventionen sollen bei der Umstellung helfen. Doch in der Subventionsart liegt bisher noch ein Problem begraben: Die sogenannten Direktzahlungen, also der Großteil der landwirtschaftlichen Subventionen, sind an die Flächen der Betriebe gekoppelt. Das heißt de facto:

Je mehr Hektar Landwirt*innen besitzen, desto mehr Hilfgelder von der EU bekommen sie. Somit werden hauptsächlich Großbetriebe gefördert, während kleine Höfe und Ökobetriebe oft durch das Raster rutschen. Im Gegensatz zu den Direktzahlungen sind die Subventionen für Landwirt*innen, die sich für Umwelt, Klima und eine nachhaltige Agrarwirtschaft einsetzen, ziemlich gering. Statt also vermehrt ökologische Ansätze zu unterstützen, ist das Agrarsystem nach wie vor auf Wachstum und Gewinnmaximierung ausgelegt. Problematisch ist daran auch, dass große Überschüsse produziert werden. Unser Lebensmittelsystem fußt inzwischen auf einem perfiden Kreis aus Überproduktion und Wegwerfen. Alleine in Deutschland werden jährlich bis zu 220 Millionen Tonnen Nahrungsmittel weggeschmissen. Das „zu viel“ führt zu sinkenden Preisen, was wiederum die Landwirt*innen dazu antreibt, mehr zu produzieren, um Gewinne zu erzielen. Und so weiter und so fort. Ein echter Teufelskreislauf.

DIE ÖKOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT - EIN RETTER IN GRÜN?

Es gibt einen Gegenentwurf zur konventionellen Landwirtschaft, der hierzulande bereits Anfang des 20. Jahrhunderts unter dem Stichwort „Lebensreform“ als Reaktion auf die Industrialisierung und Urbanisierung erste Formen annahm. Ein agrarwirtschaftlicher Ansatz, der sich auf Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein und Biodiversität stützt. Auch wenn die Zahl ökologisch arbeitender Betriebe in den letzten Jahren zugenommen hat und der deutsche Biomarkt 2019 aufgrund der steigenden Nachfrage um 9,7 Prozent wuchs, so machen diese Art von Höfen immer noch nur knapp 12 Prozent aller Betriebe aus.

In der Ökolandwirtschaft wird vor allem auf Gründüngung gesetzt, es werden weniger anfällige Pflanzensorten angebaut, bei der Schädlingsbekämpfung setzt man statt auf Chemie auf sogenannte Nützlinge, also auf bestimmte Insektenarten. Tiere haben mehr Platz und einen vorgeschriebenen Mindestauslauf. Weder werden Schweine die Schwänze abgeschnitten, noch den Hühnern die Schnäbel gekürzt. Zudem haben Nutztiere aus ökologischer Landwirtschaft eine höhere Lebenserwartung.

Obwohl viele Menschen in Umfragen behaupten, bei Milch und Fleisch auf Bioqualität zu achten, werden in Deutschland nur gut 1 Prozent aller Schweine auf ökologische Weise gehalten, bei Rindern sind es etwa 6 Prozent. Während das EU-Bio-Siegel oder auch das Tierwohl-Label von Kritiker*innen als viel zu unscharf bemängelt wird, gibt es auch Siegel wie das Demeter-Label, die freiwillig strengeren Richtlinien folgen. Statt des Begriffs „artgerecht“ verwendet Demeter beispielsweise das Wort „wesensgerecht“: Tiere und Pflanzen sollen demnach als Mitgeschöpfe in dieser Welt begriffen und dementsprechend respektvoll behandelt werden.



Genverändertes Futter ist in der ökologischen Landwirtschaft genauso verboten wie die vorbeugende Medikation der Tiere. Außerdem soll die biologische Agrarwirtschaft die Böden schützen sowie eine ausgeprägte Humuswirtschaft und ausgeklügelte Bodenbehandlung, beispielsweise durch klug gewählte Fruchtfolgen, betreiben. Zudem sind Tierhaltung und Pflanzenbau eng miteinander verbunden und sollen im Optimalfall zu einer fast abgeschlossenen Kreislaufwirtschaft fusionieren. Um dieses sensible Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, ist eine flächengebundene Tierhaltung wichtig. Obwohl die ökologische Landwirtschaft aus Klima- und Tierschutzgründen

eigentlich die einzig richtige Zukunftsperspektive darstellt, gibt es immer noch viele Hürden auf dem Weg zu mehr Bio. Wie bereits erwähnt, fallen die Subventionen für kleinere Betriebe viel geringer aus, außerdem ist die Ökolandwirtschaft häufig mit größeren Kosten verbunden. Oft decken die Erlöse die zusätzlichen Ausgaben nicht und das nachhaltige Konzept wird zum Risikofaktor für die Betroffenen. Hinzu kommt die Konkurrenz durch günstige Importware aus dem Ausland, mit der die hiesigen Erzeuger nicht immer mithalten können.

Einige versuchen deshalb, ihre Erzeugnisse so direkt wie möglich an den Verbraucher zu bringen, beispielsweise in Hof-

läden, an Milchautomaten oder auf Märkten. Um Landwirt*innen in dieser Situation zu helfen, wurde das Konzept der solidarischen Landwirtschaft erdacht, bei der die teilnehmenden Verbraucher den Produzenten die Abnahme garantieren oder in manchen Fällen auch zinsgünstiges Darlehen gewähren. Eine Randbemerkung: Die Bundesregierung hat es sich in Form der „Zukunftsstrategie ökologischer Landbau“ zur Aufgabe gemacht, den Ökolandbau bis zum Jahr 2030 auf einen Anteil von 20 Prozent der gesamten Landwirtschaft zu steigern. Um dieses lose gesteckte Ziel zu erreichen, müssten circa 40.000 hiesige Landwirt*innen auf eine nachhaltige Agrarwirtschaft umsteigen.

AUF DEM BODEN DER TATSACHEN - LANDWIRTSCHAFT MIT ZUKUNFTSPERSPEKTIVE

Wie könnte also eine nachhaltige und stabile Landwirtschaft aussehen, die sowohl für die Produzenten als auch für die Konsumenten funktioniert und soziale wie auch ökologische Anforderungen erfüllen kann? Würde man sich außerhalb von politischen und gesellschaftlichen Grenzen wirklich auf die Themen Tierwohl, Umweltschutz und Biodiversität stützen,

müsste an mehreren Ecken gleichzeitig angepackt. Der Trend der immer größer werdenden landwirtschaftlichen Betriebe müsste sich umkehren und wieder hin zu kleineren Höfen gehen, die eine ökologische Kreislaufwirtschaft anstreben. Um dies für die Landwirt*innen attraktiver zu gestalten, müssten die Subventionen solcher Betriebe gesteigert werden. Ökologische Standards sollten stärker gesetzlich verankert und Verstöße mit Sanktionen belegt werden. Der Teufelskreislauf der Überproduktion müsste durchbrochen werden, was jedoch auch eine Umorientierung der Konsumenten selbst voraussetzen würde. Diese sind es schließlich



gewohnt, dass Regale, Theken und Brötchenauslagen bis vor Ladenschluss mit allen nur denkbaren Produkten gefüllt sind: Außersaisonale Importware aus fernen Ländern, billiges Fleisch, billige Milch, billiger Käse und billige Eier auf den Tellern, und das rund um die Uhr. Ein Luxus, der nicht notwendig und nicht nachhaltig umsetzbar ist.

Realistisch betrachtet würde bereits ein Mehrkonsum von Pflanzen und eine Reduktion tierischer Produkte sehr viel helfen. Alleine wenn sich jede*r in Deutschland an die Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hielte, würde sich der Fleischkonsum mindestens halbieren. Der Anbau verschiedenster Pflanzen in sinnvoller Fruchtfolge braucht um ein Vielfaches weniger Energie und Wasser als die Nutztierhaltung und fördert mehr direkt für den Menschen nutzbare Kalorien

pro Fläche zutage. Ackerflächen, die fast zu 60 Prozent dem Anbau von Viehfutter dienen, könnten so künftig als Gemüse- oder Getreidelieferanten genutzt werden. Weniger Tierhaltung bedeutet dazu weniger Tierleid und weniger Treibhausemissionen. Vor allem beim Thema Klima sollte die Landwirtschaft einen aktiven Teil zum Umweltschutz beitragen, schließlich ist dieser Wirtschaftszweig mit am stärksten vom Klimawandel und unvorhersehbaren Wetterphänomenen betroffen.

Neben einem dringend nötigen Strukturwandel gibt es zahlreiche Konzepte, die Lebensmittelproduktion neu denken wollen. Ideen wie beispielsweise „Urban Gardening“ oder „Vertical Farming“ eröffnen bei sinnvoller Umsetzung interessante Zukunftsperspektiven, werden vorerst jedoch nicht das Potenzial in sich bergen, wirklich große Mengen

an sauberen Lebensmitteln zu produzieren. Statt sich also auf technologische Neuerungen zu verlassen, welche die Lebensmittelproduktion und den Umweltschutz vielleicht auf wundersame Weise revolutionieren werden, sollte man so schnell wie möglich an einer Ökologisierung der klassischen Landwirtschaft arbeiten. An einer flexiblen und sinnvollen Landwirtschaft, von der die Beteiligten gut leben können. An einer giftfreien Landwirtschaft, die dem bewussten Konsumenten saisonale und regionale Produkte zu einem fairen Preis liefert. An einer Landwirtschaft, die Tiere als fühlende Wesen betrachtet und nicht zum (Massen-)Produkt degradiert. An einer Landwirtschaft, die sich auf den Anbau von Pflanzen konzentriert und mithilfe moderner Technologie und altem Wissen die Natur wieder ein Stück mehr ins Gleichgewicht bringt.

„Wer frei von Schuld ist, der werfe den ersten Käsewürfel!“

Wie streng ist streng genug und wann darf man sich selbst gegenüber auch mal alle Fünfe gerade sein lassen? Über einen wahren Balanceakt.

AUTORIN: JACQUELINE HORNHART FOTOFREIHEIT

„Jetzt ist das Leben eh schon schwer und dann kommst auch noch du daher“, lautet ein altes bayerisches Sprichwort und trifft in diesem Jahr vielleicht mehr zu als je zuvor. Denn seien wir mal ehrlich: Dass dieses 2020 zumindest kollektiv gesehen ein echter Griff ins Klo war, daran lässt sich nun ja wirklich nicht rütteln. Das Virus mit C hält die Welt in Atem, spaltet die Gesellschaft und treibt selbst noch so disziplinierte Menschen an den Rand ihres Durchhaltevermögens. Ein Kreuz, wie wir in Bayern außerdem sagen. Hinzu kommen die diversen Lockdown-Varianten, die an Psyche und Selbstbeherrschung kratzen. Bereits im April konnte man da genau sehen, aus welchem Holz die Menschen geschnitzt sind. Zumindest die, die von der Pandemie nicht allzu schwer betroffen waren. Während sich eine Hälfte inklusive meiner selbst in einer völlig neuen Form des Mäandrierens übte, lief die andere Hälfte plötzlich zur Höchstform auf

und überflutete Instagram mit perfekten Bildern von perfekten Home-Yoga-Sessions, Achtsamkeits-Übungen, cleanen Entsaftungsorgien, Detoxwochen und selbstgebackenen Sauerteigbrotchen. Oh ja, der Sauerteig trennte die Spreu vom Weizen, bzw. die Selbstoptimierer*innen von den Sofakartoffeln. Nun ist es ja so, dass grundsätzlich jeder Mensch tun und lassen soll, was er möchte, solange er andere dabei nicht verletzt oder einschränkt. Was diesen Selbstoptimierungsdrang in meinen Augen jedoch unsympathisch werden lässt, ist die Strenge, die oft dahinter steckt. Das Leugnen einer gewissen menschlichen Fehlbarkeit, das Postulat, dass der innere Schweinehund immer, ja wirklich immer, überwunden werden kann und sollte. Ich bin ja der Meinung, dass auch innere Schweinehunde sehr verschieden ausgeprägt sein können und frage mich, ob die sportliche Natascha von YouTube, die ihr Leben krass strukturiert hat und dabei

immer von Fuß bis unter den perfekt geseitelten Kopf lebensfroh wirkt, schon einmal einen Schweinehund des Kalibers angetroffen hat, wie er in mir wohnt. Ein fettes, träges Teil mit eisernem Willen und unbeschreiblicher Kraft, der Gedanken biegen kann wie Arnold Schwarzenegger einen Aluminiumhalm. Ich kann es mir beim besten Willen nicht vorstellen. Deshalb habe ich auch aufgehört, ständig und immer so streng mit mir zu sein. Ja, ich posaune seit Jahren heraus, dass ich demnächst einmal mein erstes Buch schreiben werde, wenn, ja wenn ich nur endlich einmal die Zeit dazu hätte. Es versteht sich wohl von selbst, dass ich während meiner dreimonatigen Kurzarbeits-Phase während des ersten Lockdowns kein einziges Wort zu Papier gebracht habe. Es versteht sich auch, dass ich es auf die „schlechten Vibes“ statt auf meine mangelnde Selbstdisziplin geschoben habe. Und das ist auch in Ordnung so. Über die Jahre hinweg lernt

man, dass Steven Tyler Recht hat und das Leben eine Reise und kein Ziel ist. Ja, dass man sich seine Schlachten gut einteilen muss. Wir leben einen von Höhen und Tiefen gezeichneten Trip, auf dessen steinigem Weg man auch noch dieses bockige Tier (ja, den Schweinehund) mitzerren muss. Aus diesem Grund ist es in Ordnung, Prinzipien zu haben, diese aber auch manchmal irgendwie nicht ganz einhalten zu können. Zum Beispiel, wenn Oma Vanillekipferl gebacken hat. Diese perfekten buttrigen Halbmonde, die genau in der Form seit meiner frühesten Kindheit noch dampfend heiß in Puderzucker gewendet werden und auf der Zunge zergehen wie ein Sturm aus Vanillewolken. In vielen Fällen kann ich widerstehen, aber manchmal, wenn der Tag ganz schlecht war, wenn ich mich ungeliebt fühle, die Welt mir grau erscheint und Oma oben drauf mit Engelszungen auf mich einredet, dann greife ich eben zu, schiebe mir zwei nicht-vegane Kipferl in den Mund und fühle mich kurz so sicher und geborgen wie damals mit fünf Jahren. Früher habe ich mich nach solchen Fehlritten gerne gedanklich gezeißelt, heute habe ich beschlossen, dass meine Absichten und auch die Umsetzung wegen solcher Vorfällen nicht sehr viel schlechter werden. Franziska, eine Bekannte von mir, lebt beispielsweise eigentlich strikt vegan, konsumiert jedoch einmal im Jahr zum Frühlingsanfang eine Wurstsemmel. Ihre Veganer-Freund*innen empören sich jedes Mal aufs Neue über

diese zugegebenermaßen irgendwie seltsame Tradition, sie selbst bezeichnet diesen Lebensstil jetzt einfach als franziskan. Kurt bekommt in angetrunkenem Zustand manchmal einen ziemlichen Jieper auf Käse, unter dem am Ende manchmal das Kühlschrankschrank seines Mitbewohners leiden muss. Eine Lebensmittelretterin aus meinem Umkreis ist eigentlich Vegetarierin, konsumiert aber manchmal Wurst, die sie beim Containern erbeutet, weil sie es noch verwerflicher fände, das Produkt einfach in der Tonne vergammeln zu lassen. All diese Wege sind vielleicht nicht ganz stringent, aber am Ende ist es doch so: Wenn diese eine Wurstsemmel oder dieses eine Stück Käse alle paar Wochen die einzigen „Fehlritte“ darstellen, dann seien sie den Beteiligten, die sonst so vieles richtig machen, doch vergönnt. Denn nur wer absolut frei von Schuld, der werfe den ersten Käsewürfel! Außerdem besteht das Leben nun mal nicht nur aus schwarzen und weißen Bausteinen und je eher man das akzeptiert, desto weniger enttäuschen einen

die vielen Grauzonen darin. Unterm Strich ist doch jeder, der etwas Richtiges tun will und dabei immer mal wieder scheitert, besser für die Endbilanz als Menschen, die es erst gar nicht versuchen, weil sie vom allgemein vorherrschenden Perfektionsanspruch eingeschüchtert sind. Deswegen mache ich jetzt manchmal 10 Minuten mit Natascha Sport, schaue ihr die restlichen 20 Minuten entspannt mit meinem Schweinehund vom Sofa aus zu und habe danach gar kein schlechtes Gewissen. Das Leben ist doch eh schon so schwer!

VEGAN WORLD

ABONNIEREN UND TOLLE PRÄMIEN SICHERN!

Vielleicht hast du sie schon in der Hand: die Kiosk-Variante der VEGAN WORLD mit einem 32-seitigen Rezeptteil zum Heraustrennen! Wie funktioniert Backen ohne Ei? Welche Vegan-Themen sind brandaktuell und werden heiß diskutiert? Was bewegt uns? Die VEGAN WORLD sagt es dir!

Die VEGAN WORLD soll ab sofort automatisch in deinem Briefkasten landen? Kein Problem! Mit unserem Abonnement erfährst du als Erste*r alle News und Infos rund um den veganen Lifestyle und bekommst obendrauf eine Vielzahl an köstlichen Rezepten!

JA, HER MIT DEM 1-JAHRES-ABO FÜR 15 €!

ALS ABO-PRÄMIE ERHÄLTST DU EINE DER HEISS BEGEHRTEN VEGAN-SONDERAUSGABEN!

VEGAN-Sonderausgabe 01:

Genießerküche für jeden Geschmack:
80 vegane Rezepte für feine Starter, Hauptgänge

VEGAN-Sonderausgabe 03: Kräuter, Superfoods, Rohkost: 80 sonnige Rezepte aus der veganen Schlemmerküche!



JA, HER MIT DEM 2-JAHRES-ABO FÜR 30 €!



ALS ABO-PRÄMIE ERHÄLTST DU EINE WUNDERVOLLE BRATPFANNE

Treviso Bratpfanne von BALLARINI (20 CM):

Ideal für alle, die die Leichtigkeit der mediterranen Küche lieben: Durch das dickwandige Kochgeschirr mit weißer Pulverbeschichtung außen und weißer KERAMIC Antihafbeschichtung innen ist die Pfanne perfekt für den intensiven Gebrauch. Der ergonomische, thermoisolierte Sicherheitsstil mit rutschhemmender Gummierung sorgt für eine optimale Handhabung. Entspannt kochen und genießen! (Information: Solange der Vorrat reicht.)

BESTELL DIE VEGAN WORLD JETZT DIREKT UNTER [VEGANWORLD.DE/SHOP](https://www.veganworld.de/shop)

REZEPT DES MONATS

VEG-POKE BOWL MIT MANGO

ZUTATEN

Für die Bowl:

- 60 g roter Reis
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- ½ kleine Mango
- ¼ Gurke
- 1 Handvoll Rotkohl

Für den Tofu:

- 80 g fester Bio-Tofu
- 1 EL Zitronensaft oder Reissessig
- 1 EL Tamari-Sauce
- ½ EL Ahornsirup
- ½ TL Ras El-Hanout
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Schwarzkümmel

Für das Topping:

Koriander, Chili, Erdnüsse, Edamame und/oder Erbsen

Für das Erdnuss-Zitronen-Dressing:

- 2 EL crunchy Erdnussmus
- 1 große Zitrone, Saft
- 3 EL Tamari-Sauce
- 3 TL warmes Wasser
- 2 TL Ahornsirup, alternativ Dattelsirup
- optional: 1 TL Knoblauchpulver, Chiliflocken

Zubereitung: Reis nach Packungsbeilage kochen. Für den Tofu in der Zwischenzeit alle Zutaten für die Marinade vermischen. Tofu waschen, in kleine Würfel schneiden und mindestens 15 Minuten, besser 2 Stunden in der Marinade einweichen.

Tofu in einer Pfanne von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Die Zuckerschoten waschen und 10-12 Minuten im Wasserdampf garen oder etwa 3 Minuten ins kochende Salzwasser geben. Gurke waschen. Mit einem Spiralschneider zu Gurken-Nudeln drehen oder mit einem Sparschäler die Gurke spänen. Mango schälen und würfeln. Rotkohl in Scheiben schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten so lange vermischen, bis sich das Erdnussmus aufgelöst hat. Für die Bowl alle Zutaten in der Bowl anrichten, mit Koriander, Chili, Erdnüssen und Edamame bzw. Erbsen toppen und mit dem Erdnuss-Zitronen-Dressing genießen.

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Annelina Waller
Fotos: Anastasia Franik
Buddha Bowls
Eine Schüssel voll Glück
Callwey Verlag,
283 Seiten, 20,00 €





Starte gesund ins neue Jahr

Der Besser-Essen-Vorsatz ist da, die Motivation hoch, doch irgendwie weißt du nicht so recht, wie du gleichzeitig gesund und vegan kochst? Das neue Buch von BOSH! zeigt, wie es funktioniert.

AUTORINNEN: SUSANN DÖHLER

In dieser Rubrik präsentieren wir dir regelmäßig neue Kochbücher, zeigen, wie man etwa vegane Lasagne macht, Grünkohl-Chips, fleischfreie Burger, Muffins, Obstkuchen, Torten. Wir zeigen, wie man fermentiert, wie man schnell kocht, wie man Gäste beeindruckt oder widmet uns den Länderküchen weltweit. Wir stellen dir die Kochbuchautor*innen vor, deren Vita und teilen die Tipps und Tricks der Profis. Das Feedback ist großartig und doch blieb bis jetzt ein Wunsch offen: „Ich möchte gesünder leben suche ein veganes Kochbuch mit Kalorienangaben. Habt ihr eine Idee?“, so die Frage vieler Vegan-World-Leser*innen.

Ja, haben wir! Das jüngst erschienene, mittlerweile vierte Kochbuch „Super fresh – super vegan“ der zwei erfolgreichen Vegan-Köche Henry Firth und Colin Theasby. Hierin findest du über 80 Rezepte, die gut für deine Gesundheit sind, anerkannten Ernährungsempfehlungen folgen und auch die Kalorien listen. Dabei berücksichtigen die beiden Kochbuchautoren unterschiedlichen Ernährungswünsche. Neben den Kalorienangaben findest du bei jedem Rezept eine Auskunft darüber, ob das Gericht fettarm, zuckerarm, ballaststoffreich und/oder proteinreich ist. „Aber Achtung“, betonen die zwei Köche, „hier geht es nicht um eine Diät“. Wichtig sei es, sich langfristig und nachhaltig wohlfühlen. Hierzu empfehlen

sie nicht nur, gesund zu essen, sondern setzen dabei auf fünf goldene Regeln für eine gute Ernährung, darunter auch das Regenbogen-Prinzip: Iss bunt und Sorge so für unterschiedliche Vitamine auf dem Teller. Dass diese in vielen Facetten köstlich angerichtet daherkommen, wird in ihren Rezepten deutlich. So auch in ihrem Thai-Tempeh-Salat. Das Trendlebensmittel Tempeh ist nicht nur eine hervorragende Eiweißquelle, sondern nimmt auch Aromen besonders gut auf. In Kombination mit viel grünem Salat und buntem Gemüse ergibt dies eine köstliche Mahlzeit. Du präferierst warme Gerichte? Dann empfehlen wir dir die feurig-deftige, aromatische Linsensuppe von BOSH!, in der viel Eiweiß und viele Ballaststoffe stecken, aber wenig Fett.

Vor den Rezepten findest du einen ausführlichen Theorieteil, der so vertiefend das Thema „Gesund vegan“ behandelt, dass auch manch alter Vegan-Hase noch etwas neues lernen dürfte. Listen, Übersichten, persönliche Noten verleihen der Thematik die nötige Leichtigkeit.

Eines noch zum Schluss: Besonders wichtig ist den Kochbuchautoren Folgendes: „Verzichte nicht auf deine Lieblingsgerichte, aber denk dran: Pflanzen sind gut für dich“. In diesem Sinne, Kochlöffel schwingen, wenn gewünscht, Kalorien zur Kenntnis nehmen – und dann einfach gesund-entspannt die bunt-köstlichen Gerichte genießen.

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Henry Firth, Colin Theasby
„BOSH!“
Super fresh - super vegan.
Edition Michael Fischer /
EMF Verlag,
240 Seiten, 20,00 €



Thai-Tempeh-Salat

👤 für 2 Portionen

Für das marinierte

Tempeh:

- 200 g Tempeh
- 50 ml Apfelsaft
- 7 cm frischer Ingwer
- 4 Bio-Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 frische rote Thai-Chillischoten
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce

Für den Salat:

- 50 g Zuckerschoten
- 30 g ungesalzene Erdnusskerne
- 30 g Koriandergrün
- 10 Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- ½ Salatgurke
- ¼ Rotkohl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C vorheizen und mit Tempeh beginnen. Tempeh in mundgerechte Stücke schneiden. Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, Wasser zum Kochen bringen. Tempeh in den Dämpfaufsatz geben, diesen auf den Topf stellen und mit einem Deckel verschließen. Tempeh 8–10 Minuten dämpfen.

Marinade zubereiten. Knoblauch schälen und reiben. Ingwer schälen (dazu die Haut mit einem Löffel abschaben) und reiben. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Chillischote(n) putzen und

fein würfeln. Knoblauch, Ingwer, Limettenschale und -saft, Chillischote(n), Sojasauce, Apfelsaft, Reisessig und Sesamöl in einer Schüssel gut verquirlen. Hälfte der Marinade in eine kleine Schale geben und beiseitestellen.

Tempeh backen. Tempeh-Stücke in eine ofenfeste Form legen. Marinade aus der Schüssel darübergießen, Tempeh darin wenden. Form in den Ofen schieben und Tempeh 20 Minuten backen. Inzwischen den Salat vorbereiten. Möhre schälen und mit dem Sparschäler längs in

dünne Streifen schneiden. Gurke putzen (Schale dranlassen) und längs in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Rotkohl und Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Erdnüsse und Korianderblätter grob hacken Salat zusammenstellen. Alle Salatzutaten und das gebackene Tempeh in einer Schüssel mit der übrigen Marinade vermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Scharfe Linsensuppe

👤 für 4 Portionen

Für die Suppe:

- 350 ml Gemüsebrühe
- 160 g Rote Linsen
- 150 g Grünkohl
- 60 g Tomatenmark
- 3 große Möhren (ca. 350 g)
- 2 grüne Kardamomkapseln
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Sumach
- ½ TL Chiliflocken (nach Belieben mehr)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- schwarzer Pfeffer
- Salz

Zum Servieren:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 10 g Koriandergrün
- 4 EL veganer Joghurt

Zubereitung: Zuerst das Gemüse vorbereiten. Dafür Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen und grob raspeln. Linsen abspülen. Kardamomkapseln in den Mörser geben und mit dem Stößel aufbrechen. Kapselteile entfernen, Samen fein zerstoßen.

Olivenöl im Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel mit 1 Prise Salz unter Rühren 5–6 Minuten glasig und weich dünsten. Tomatenmark, Chili-

flocken, zerstoßenen Kardamom, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander und 1 TL schwarzen Pfeffer zugeben, durchrühren und alles 1 Minute weiterbraten.

Möhren und Linsen zugeben, 1 Minute gut unterrühren. Brühe und 1 l heißes Wasser dazugeben und die Suppe zum Köcheln bringen. 30–35 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Linsen weich gegart sind, dabei immer wieder umrühren. Die Stängel vom Grünkohl entfernen, Blätter in dün-

ne Streifen schneiden. Mit Sumach würzen, Limette halbieren, auspressen und den Saft dazugeben. Suppe mit dem Stabmixer pürieren, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist. Grünkohl unterheben und die Suppe noch 3–4 Minuten köcheln lassen.

Suppe probieren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken fein abschmecken. In Suppenschüsseln servieren, mit einem Klecks veganem Joghurt und Koriandergrün garnieren. Dazu Vollkornbrot reichen.





Gesundes Saag „Paneer“

👤 für 2 Portionen

Für den Tofu-„Paneer“:
 250 g fester Tofu
 1 Zitrone
 2 EL Hefeflocken
 1 EL weiße Miso-Paste
 1 TL zerlassenes Kokosöl

Für das Saag:
 500 g Spinat
 15 g frischer Ingwer
 2 Tomaten
 2 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel
 2 EL Soja-Cuisine
 1 EL Olivenöl
 2 TL Garam Masala
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 ½ TL gemahlene Kurkuma
 ½ TL Chiliflocken
 Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Zuerst den „Paneer“ herstellen. Dafür Tofu in der Presse oder zwischen zwei sauberen Geschirrtüchern auf einem Teller mit einem Gewicht beschweren und mind. 30 Minuten pressen, damit er möglichst fest wird. Zitronenschale über einer Schüssel abreiben, Zitrone halbieren und Saft in die Schüssel pressen. Hefeflocken, Miso-Paste und Kokosöl zugeben und alles mit einer Gabel gut vermengen. Gepressten Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden. Tofuwürfel in die Schüssel geben, unterheben, bis sie von allen Seiten überzogen sind, und 25–30 Minuten marinieren lassen. Tofu auf dem Blech ausbreiten und im Backofen 20–30 Minuten goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Jetzt das Saag

Zum Servieren:
 2 Vollkorn-Chapati- oder Roti-Fladenbrote (alternativ gekochter brauner Reis)

vorbereiten. Dafür Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und reiben. Ingwer schälen (dazu die Haut mit einem Löffel abschaben) und reiben. Tomaten würfeln. Spinat grob hacken. Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Kreuzkümmel darin 30 Sekunden unter Rühren rösten. Zwiebel und 1 Prise Salz zugeben und weitere 5–7 Minuten unter Rühren braten. Knoblauch und Ingwer hineingeben, 1 Minute braten. Garam Masala, Kurkuma und Chiliflocken einstreuen, weitere 30 Sekunden braten. Tomaten zufügen, durchrühren und 3–4 Minuten weiterbraten. Spinat dazugeben und 2 Minuten zusammenfallen lassen. Zum Schluss die Soja-Cuisine unterrühren, bis das Saag nach ca. 2 Minuten schön cremig geworden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saag in eine Servierschüssel umfüllen. „Paneerwürfel“ aus dem Ofen holen und auf dem Saag verteilen. Das Saag sofort mit braunem Reis, Vollkorn-Chapati- oder Roti-Fladen servieren.



Mandel-Konfitüre-Cookies

👤 für 12 Kekse

150 g Nussmus (Mandelmus)
 120 g zuckerfreie Konfitüre (z.B. Himbeere)
 110 g Vollkornmehl
 2 kleine reife Bananen
 ¾ TL Backpulver
 Salz

Zubereitung: Zuerst den Backofen auf 180 °C vorheizen und den Keksteig herstellen. Dazu Bananen schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zermusen. Nussmus, Mehl, 80 g Konfitüre, Backpulver und 1 Prise Salz gut untermengen. Teig, wenn nötig, noch mit der Hand kneten, damit er besser bindet. Teig in 12 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel rollen, dann zu einem runden Keks mit 3–3,5 cm Durchmesser flach drücken, indem man mit dem Dau-

men oben eine Kuhle formt – hier kommt später der Konfitüre-Klecks drauf. Kekse auf das Backblech legen und 10 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und auf jeden Keks eine kleine Menge von der restlichen Konfitüre geben. Kekse wieder in den Ofen schieben und weitere 5–10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Blech aus dem Ofen nehmen, die Kekse auf das Kuchengitter legen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bevor sie verspeist werden.



PLANETARY HEALTH DIET: DER WISSENSCHAFTLICHE MASTERPLAN FÜR DIE RETTUNG DER MENSCHHEIT?

Die Nahrungsmittelproduktion ist der größte Verursacher von Umweltschäden und dem chronischen Überschreiten von planetaren Kapazitäten – unserer Lebensgrundlage. Wie soll das funktionieren, vor allem wenn die Weltbevölkerung wächst?

AUTORIN: CLARISSA JUSE ILLUSTRATION: LAURA SAUERBREY

Dieses schier unlösbare Problem hat die 37-köpfige internationale EAT-Lancet Commission wissenschaftlich angepackt. EAT ist eine gemeinnützige Organisation in Oslo und *The Lancet* eine der ältesten medizinischen Fachzeitschriften. In gemeinsamer Mission haben die Wissenschaftler*innen bestehende Daten zu Gesundheit, Ernährung und Umwelt ausgewertet. Zunächst um herauszufinden, was aus gesundheitlicher Sicht die optimale Ernährung wäre. Aber kann der Planet auch die komplette Weltbevölkerung, 2050 womöglich 10 Milliarden Menschen, mit so einer gesunden Ernährung versorgen? Genau für diese Kombination von individueller und planetarer Gesundheit gab es bisher noch keine Berechnungen – bis jetzt. Und die Antwort lautet: Ja! Aber: Dafür ist nichts Geringeres als eine radikale, globale Ernährungswende nötig. So schnell wie möglich und auf allen Ebenen, das macht die Kommission in ihrem Bericht sehr deutlich. Sonst seien sowohl die Ziele des Pariser Klimaabkommens, als auch die 17 „Sustainable Development Goals“ (kurz SDGs) der UN völlig unerreichbar.

DIE PLANETARY HEALTH DIET: MEHR PFLANZEN, WENIGER TIERISCHES

Um das Risiko für „potenziell katastrophale und irreversible“ Veränderungen zu minimieren, muss die Nahrungsmittelproduktion innerhalb planetarer Belastungsgrenzen stattfinden. Klimawandel, Flächennutzung,

Süßwasserverbrauch, Stickstoff- und Phosphorkreisläufe sowie Biodiversitätsverlust sind die sechs Bereiche, für die Zielwerte festgelegt wurden. Die Teller mit anderem, gesünderem Essen zu füllen, ist der erste Schritt. Heruntergebrochen auf einen konkreten Ernährungsplan: die „Planetary Health Diet“! Für einen durchschnittlichen Menschen (2.500 kcal-Bedarf) wären demnach täglich ideal: 232 g Vollkorngetreide, 50 g Kartoffeln, 300 g Gemüse, 200 g Obst, 50 g Nüsse, 75 g Hülsenfrüchte, 40 g ungesättigte Fette und maximal 31 g Zuckersätze und 11,8 g gesättigte Fettsäuren. Wer nicht auf tierische Produkte verzichten möchte, kann sie in sehr reduzierten Mengen verzehren. Pro Tag wären möglich: 14 g rotes Fleisch, 29 g Geflügel, ein Viertel Ei, 28 g Fisch und 250 ml Milch. Eine Faustregel für (noch) Nicht-Veganer*innen: Pro Woche ein Fisch- und Geflügelgericht sowie ein bis zwei Eier und alle zwei Wochen ein Stück Fleisch. Aber die überwiegende Zeit: pflanzlich! Der Weg dahin ist aktuell noch weit: Global muss sich der Verzehr von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen verdoppeln. Der Konsum von Zucker und rotem Fleisch hingegen muss sich halbieren – oder in Deutschland – fast um das Zehnfache reduzieren.

NICHTS GERINGERES ALS EINE GLOBALE ERNÄHRUNGSWENDE

Anders essen ist die Basis, wird aber noch nicht ausreichen, um innerhalb der planetaren Belastungsgrenzen zu bleiben.

Auch die Lebensmittelverschwendung muss sich stark reduzieren, mindestens halbieren. Und: Nahrungsmittel müssen besser produziert werden – nachhaltiger, vielfältiger, effizienter. Erst wenn diese drei großen Maßnahmen gleichzeitig und international koordiniert in Angriff genommen werden, reicht die Erde laut des wissenschaftlichen Berichtes aus: für eine gerechte Welt und eine gesunde Menschheit auf einem gesunden Planeten.

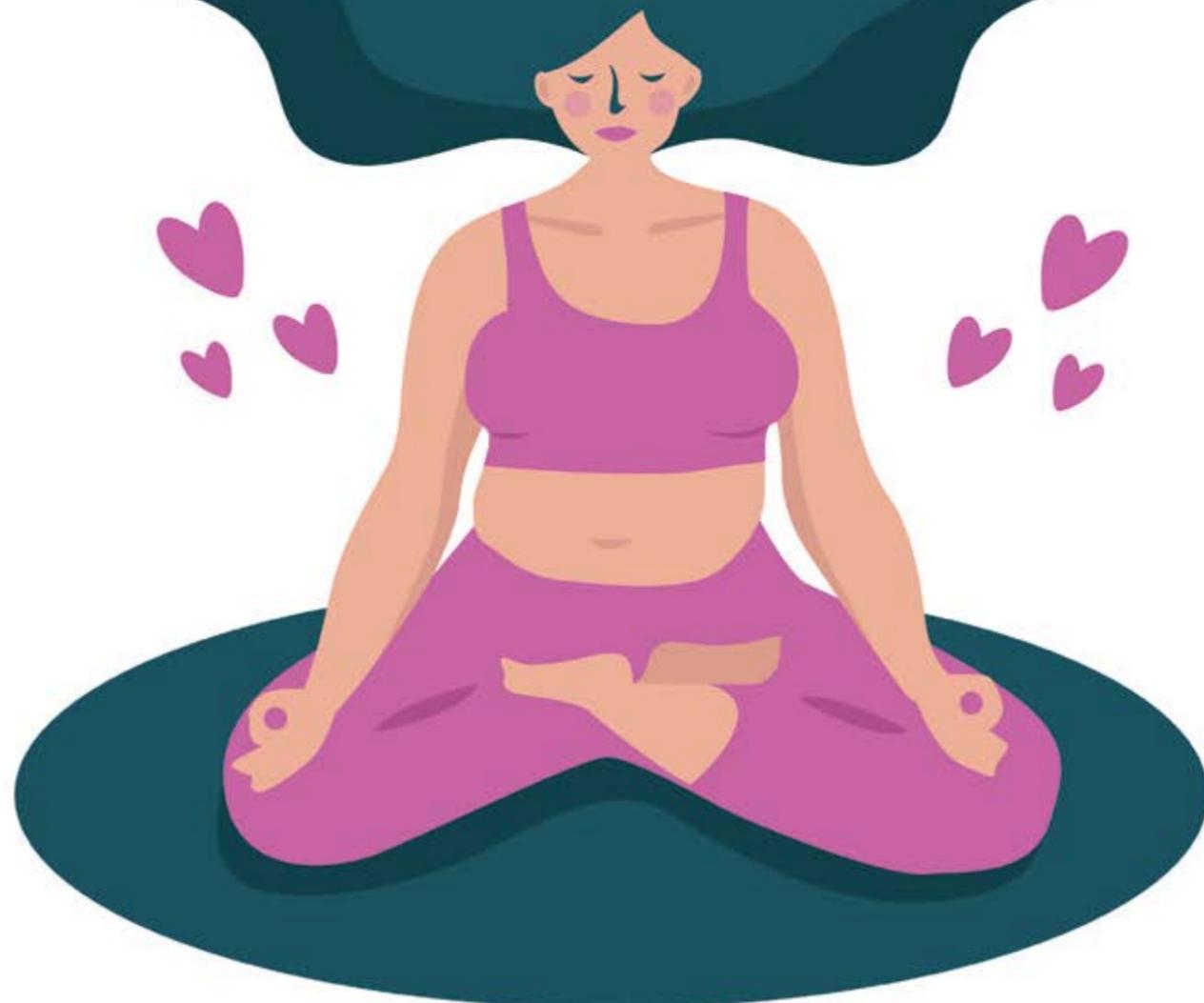
UND DAS SOLL FUNKTIONIEREN?

Selbstverständlich will die Planetary Health Diet aber nicht der ganzen Welt die gleiche Ernährungsweise vorschreiben. Es ist ein Referenzplan, der eine grobe Nahrungszusammensetzung empfiehlt und je nach geografischen, demografischen und kulturellen Gegebenheiten ausgestaltet werden kann. Viele traditionelle Ernährungsweisen seien ohnehin schon nahezu konform mit der Planetary Health Diet. Auch das betont die Kommission – und gerade die Rolle tierischer Produkte muss sehr genau im einzelnen Kontext betrachtet werden, wenn in kargen Regionen nicht alle Nährstoffe aus pflanzlichen Quellen gedeckt werden können. Natürlich ist derzeit auch nicht absehbar, ob die Maßnahmen auf allen Ebenen schnell genug in Angriff genommen werden. Auch eine persönliche Ernährungsumstellung braucht Motivation und Ressourcen. Aber der wissenschaftlich fundierte Plan für einen gesunden Planeten und eine gesunde Menschheit wäre da ...

Rund und fit? Rundum fit!

Sportlich, das sind die anderen. Die drahtigen, muskulösen Wettkampftypen und schlanken Instagram-Beautys. Oder? Wie ich langsam begriff, dass auch ich moppelige Durchschnittsfrau dazugehören könnte ...

AUTORIN: CARMEN SCHNITZER
ILLUSTRATION: VANESSA SCHÖNE



Ich bin übergewichtig – und sportlich. An beide Attribute musste ich mich erst gewöhnen, wobei mir das im ersten Fall leichter fiel. Klar, es lässt sich diskutieren, ob eine Einteilung in Unter-, Normal- und Übergewicht nötig ist und falls ja, wo man die Grenzen setzt. Mess- und sichtbar aber ist, dass ich seit einigen Jahren deutlich mehr auf die Waage bringe als die mitteleuropäische Durchschnittsfrau, trotz meiner 08/15-Körpergröße von 1,68 Metern. Nun assoziiert man mit so einem rundlichen Ü-90-Körper wie dem meinen ja so einiges, aber nicht unbedingt Sportlichkeit und vielleicht liegt es daran, dass ich mich selbst nicht so sehe. Es etwa im Schwimmbad nicht wage, die Sportler*innenbahn zu benutzen, obwohl ich mit dem mittelschnellen Tempo der meisten dort durchaus mithalten könnte und umgekehrt auf den „Für alle“-Bahnen öfter mal genervt bin von langsam nebeneinander dahinzuckelnden Kaffeeklatsch- Schwimmfreund*innen. Eigentlich wäre allen mit einem Umzug meinerseits geholfen, und doch ... Sportlerin – ich?! Als Kind war ich mal kurz in einer Fußballmannschaft und dieser weiß Gott keine Stütze, im Schulsport wurde ich vielleicht mal aus Mitleid oder Sympathie ins Team gewählt, aber nicht, weil man sich von mir große Sprünge erhoffte, und überhaupt war mein Bruder stets viel fitter als ich. Zwar ging ich als Studentin immer mal wieder schwimmen, aber das war's dann auch. Sport und ich? Na ja, eher so nö. Passte nicht. Und mit Beginn des Berufslebens wurde es noch weniger. Dann las ich mit um die 30 in einer großen Publikumszeitschrift die Serie „Die 40-Jährigen“, in der unter anderem von all den Zipperlein die Rede war, die im mittleren Alter auf mich warten würden. Was allerdings auch erwähnt wurde: wie gut man den körperlichen Verfall noch

eine ganze Weile hinauszögern konnte, wenn man ein wenig in die Puschen kam. Sprich: regelmäßig Sport machte. Weil meine damalige Kollegin so begeistert davon war, meldete ich mich bei einem Pilates-Kurs an und verabredete zusätzlich mit mir selbst, dass Montag, Mittwoch und Freitag ab sofort Schwimmtage seien, an denen ich vor der Arbeit eine halbe bis eine Stunde Bahnen ziehen würde. Solch fixe Termine halfen mir beim Dranbleiben, denn sie verhinderten, dass ich mit mir selbst ins Diskutieren kam, so nach dem Motto: „Morgen ist auch noch ein Tag.“ Mit der Zeit wurde es für mich einfach normal, Sport zu treiben. So normal wie etwa Zähneputzen, bei dem man sich ja auch nicht jedes Mal fragt, ob man dazu jetzt echt Lust hat. Man tut's eben und weiß: Es zu lassen oder „Nächste Woche ganz bestimmt“ zu sagen ist keine Option. Yoga kam eher zufällig noch dazu, weil eine Bekannte auf einer Party von ihrer Yoga-Lehrerinnen-Ausbildung erzählte und ich dachte: Okay, kann ich mir ja mal anschauen – als Überbrückung, wenn der Pilates-VHS-Kurs in den Schulferien pausiert. Das ist jetzt fünfeinhalb Jahre her, aus der Bekannten ist eine Freundin geworden und aus mir eine Autorin mit eigener Kolumne im deutschen YOGA-JOURNAL-Team, die Yoga nicht nur in den VHS-Ferien betreibt, sondern mindestens einmal pro Woche. Während meiner Auszeit auf Bali und den Gilis Anfang 2017 wurde ich gar zum wandelnden Klischee: Mittelalte, weiße Europäerin in einer Krise reist nach Asien, praktiziert plötzlich ein- bis zweimal täglich Yoga und fühlt sich so gut wie lange nicht mehr. Wobei es in Sachen Yoga immer noch einige Missverständnisse gibt. Das im Westen wohl am weitesten verbreitete ist, dass es sich dabei um eine Sportart handelt. Denn die Asanas (Körperhaltungen) gehören zwar dazu und darum führe

ich Yoga hier auch guten Gewissens im Text über meine sportliche Laufbahn auf, doch es geht eben noch um mehr: Atemtechniken, Meditation, Philosophie ... Und, anders als bei manch anderer Sportart, eigentlich niemals um Wettbewerb. Ich schreibe bewusst „eigentlich“, denn mitunter wirkt es doch manchmal so, als wollten sich viele Yogapraktizierende gegenseitig übertrumpfen mit immer außergewöhnlicheren Stellungen und immer instagramtauglicheren Bildern. Sinn der Sache ist das nicht. Kurz gesagt geht es beim Yoga darum, Seele, Geist und Körper, Ich und Umwelt in Einklang zu bringen – auch, aber eben nicht nur durch Bewegung. Ehrlich gesagt habe ich aber das Gefühl, dass nicht nur Yoga gut für meine innere Balance ist, sondern auch die anderen Sportarten, die ich mit den Jahren so liebgewonnen habe und nicht mehr missen möchte. Als jemand mit einem eher unruhigen Geist und einem nur wenig strukturierten Chaosleben fühle ich mich zu monotoneren (ich sage lieber meditativeren) Aktivitäten wie Schwimmen und Pilates hingezogen, außerdem kann ich mir ein Leben ohne Fahrrad nicht vorstellen und lege nahezu jede Alltagsstrecke damit zurück, seit Corona auch die 14 Kilometer zu meinem Partner. Andere powern sich vielleicht lieber beim Zumba oder einer Mannschaftssportart aus (okay, zurzeit leider schwierig). Jedenfalls glaube ich, dass jede*r eine körperliche Aktivität finden kann, die zu ihm*ihre passt und möchte sehr dafür plädieren, sich auf die Suche zu begeben. Es lohnt sich! Mit bald 45 Jahren zwickt bei mir noch nix, mein Blutdruck ist super, ich bin halbwegs gelenkig, stark und sehr selten krank. Und wenn die Schwimmbäder wieder aufmachen, dann werde ich mich vielleicht doch mal auf die Sportler*innenbahn wagen und mich ganz vorsichtig mit dem Gedanken anfreunden: Da gehöre ich hin.

GÖNN DIR!

Manchmal darf's ein bisschen Luxus sein – aber bitte in „Grün“! Auf diesen Seiten stellen wir dir hochwertige Produkte vor, die dich an grauen Wintertagen strahlen lassen!



Rund um das Lebenselixier Wasser dreht sich alles bei den Beauty-Pionieren von PROCEANIS. Wegen ihrer Liebe zum Meer lassen sie 1,00 € pro verkauftem Produkt der Stiftung OCEANS 2050 zukommen, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Artenfülle in den Weltmeeren wieder herzustellen. Wasser braucht auch unsere Haut, um elastisch und glatt zu bleiben – hier kommt der Hyaluron Drink der Firma ins Spiel, der die Fähigkeit des Bindegewebes unterstützt, Wasser in den Zellen zu speichern und sie so länger prall hält. Neben rein veganem Hyaluron stecken in diesem Schönheits-trunk Vitamine und Nährstoffe, die die Aufnahme verbessern und den Körper zusätzlich unterstützen. Tabu sind dagegen künstliche Aromen, Süß- und Farbstoffe. Prost Neujahr!

**PROCEANIS (proceanis.com),
Hyaluron Drink, 200 ml, 49,95 €**

Frühlingsfrische im Haar vertreibt trübe Wintergedanken! Das milde Bio-Shampoo Flowers + Herbs von LAPAHDU duftet nicht nur herrlich, die Kombination aus Bergquellwasser, Scharfgarbe, Steinklee, Johanniskraut, Enzian und Arnika tut auch einfach spürbar gut. Sie nährt und kräftigt das Haar mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sodass es Glanz und Schwung erhält und leicht kämmbar wird, und beruhigt zudem die Kopfhaut. Extra-Plus für die Umwelt: Die Mehrweg-Glasflasche kann bis zu 50 Mal wiederverwendet werden, pro zurückgesendeter Flasche werden 1,50 € auf dem LAPAHDU-Kundenkonto gutgeschrieben.

**LAPAHDU (lapahdu.de), Flowers + Herbs
Bio-Shampoo, 250 ml, 26,50 €**



Tampons sind praktisch, enthalten aber oft schädliche Stoffe, die durch den langen Kontakt mit den Schleimhäuten leicht in den Blutkreislauf gelangen können. Zum Glück gibt es mittlerweile tolle Alternativen! Etwa die Organic Tampons von MYLILY, einer Marke, die auch andere nachhaltige Menstruationsprodukte (z.B. Tassen) und Nahrungsergänzungsmittel vertreibt. Die Tampons bestehen zu 100 Prozent aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle aus nachhaltigem, fairem Anbau, sind absolut frei von Schadstoffen, außerdem hypoallergen, saugstark und bequem. Dass sich die puristisch edle Verpackung außerdem hübsch im Badezimmer macht – umso besser!

**MYLILY (mylily.eu), Organic Tampons Normal, 16
Stück, 3,95 € (im Abo) bzw. 4,45 € (einmalig)**

Matcha, Französische Grüne Tonerde, Bentonit-Tonerde, Lavendel, Hanfsamenöl sowie CBD (Cannabidiol), auf das zurzeit so viele schwören – in The Green Cure Mask steckt nur das Beste vom Besten. Die luxuriöse Gesichtsmaske ist der Bestseller der auf edle CBD-Kosmetik spezialisierten US-Marke LAB TO BEAUTY, die die Schwestern Katherine und Alison Ragusa 2018 in New York gelauncht haben und die nun auch den europäischen Markt erobert. The Green Cure Mask bekämpft Entzündungen, entfernt Unreinheiten, wirkt hautentgiftend, fördert die Zellregeneration, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und hält den Teint frisch und gesund. Ein Trendprodukt, das das Zeug zum Klassiker hat!

**LAB TO BEAUTY (labtobeaauty.com, in
Deutschland über douglas.de), The Green
Cure Mask, 2 oz (ca. 60 ml), 65,00 €**

WIE ERKENNE ICH VEGANE KOSMETIK?

Beim „Milch und Honig“-Shampoo ist es klar: nicht vegan! Doch worauf gilt es sonst noch zu achten? Am leichtesten wird's, wenn das Produkt durch ein Label wie das V-Label, die Vegan-Blume oder das „cruelty free and vegan“-Häschen gekennzeichnet ist. Sie bescheinigen, dass das Produkt nicht nur frei von tierischen Stoffen ist, sondern auch nicht an Tieren getestet wurde. Fehlen diese Labels, heißt es nachforschen, und das ist nicht so einfach, selbst wenn man die Zutatenliste gründlich studiert. Denn oft sieht man einem Stoff nicht an, dass er

aus Schlachtabfällen (z.B. Elastin), Hörnern und Klauen (z.B. Keratin) oder Läusen (Karmin) gewonnen wird. Hin und wieder ist es auch einfach unklar: Glycerin etwa kann, muss aber nicht tierischen Ursprungs sein. Die App Codecheck ist da eine große Hilfe: Sie verrät dir sofort, ob ein Produkt vegan ist. Außerdem aufschlussreich: die Seite veganekosmetik.org. Wer direkt beim Hersteller nachhakt, macht überdies auf die Nachfrage aufmerksam und bringt manche vielleicht auf gute Ideen ...

„LASSEN SIE MICH DURCH, ICH BIN EIN PROTEIN!“

Mit dem zunehmenden gesellschaftlichen Interesse am Thema Gesundheit und Ernährung scheint insbesondere die Frage nach dem Protein eine herausragende zu sein. Eiweiße – ein weites Feld, das gar nicht so unüberschaubar ist, wie man meinen mag.

AUTORIN: CAROLINE REDKA

Wurdest du beim Essen schon einmal gefragt, woher du deine Fette und Kohlenhydrate beziehst? Vermutlich nicht. Wenn es um das Thema Proteine geht, wird es aber beizeiten schon mal emotional, denn insbesondere als Veganer*in erweckt man schnell die Besorgnis anderer um den eigenen Eiweißhaushalt. Seltsam eigentlich, wo vegane Ernährung doch mittlerweile kein Nischenthema mehr ist und der Haferdrink in manch Büro-Kaffeeküche schon seinen festen Platz hat. So seltsam aber auch wieder nicht, denn wirft man einen Blick in die Supermarktregale, dann wird man mit der enormen Präsenz des Begriffes „Protein“ konfrontiert werden. Da gibt es neben Proteinshakes und -riegeln auch Protein-Haarkuren, High-Protein-Joghurt, „Skyr“, Protein-Chips, Protein-Desserts oder Eiweißbrote. Die Extraportion Protein gilt als neues Qualitätssiegel für Lebensmittel – um kaum einen anderen Nährstoff gibt es im Moment so einen großen Hype. Zu Recht?

WIE ALLES BEGANN

Die Forschungsgeschichte, der Diskurs um die Zusammensetzung des Proteins sowie der Prozess zu dessen Namensgebung – ein langer Weg, der gegangen werden musste. Rund 200 Jahre hat es gedauert, bis sich der Begriff in der Forschung etabliert hatte und schließlich in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts anerkannt wurde. Seit Beginn des 18. Jahrhunderts wurden unterschiedliche

Eiweißstoffe – teils tierischer, teils pflanzlicher Herkunft miteinander verglichen, um in deren Strukturen mögliche Analogien zu entdecken und sie somit klassifizieren zu können. Der früher verwendete Begriff des Eiweißstoffes wird in der entsprechenden Literatur des 18. Jahrhunderts erstmals von dem Apotheker und Chemiker Caspar Neumann verwendet, der das Wort Eiweiß dazu benutzte, um das Weiße des Hühnerreis zu beschreiben. Die Analyse von pflanzlichen und tierischen Stoffen unter der Berücksichtigung dieses „Eiweißes“ sollte sich für eine lang Zeit halten.

Mit der sogenannten Eiweißfraktionierung und der Elementaranalyse versuchte man, Methoden zu einer gelungenen Eiweißcharakterisierung zu finden. In Deutschland wurde im 18. Jahrhundert am Thaerschen landwirtschaftlichen Lehrinstitut vor allem anhand von Getreidekörnern fieberhaft versucht, mehr über die Zusammensetzung der so vielseitigen Eiweißstoffe herauszufinden. Mit Erfolg, denn so entdeckte der Agrikulturchemiker Heinrich Einhof in der näheren Untersuchung von Hülsenfrüchten Eiweißstoffe, die später als Pflanzenglobuline klassifiziert wurden. In den darauffolgenden Jahren hantierte man mit Weizenkleber, Stärke, Zein aus Mais und den alkohol- oder wasserlöslichen Stoffen von Pflanzenkleber.

Mit den Forschungsergebnissen des Holländers Gerrit Mulder, erreichte schließlich die Untersuchung von Eiweißstoffen um 1830 einen Höhepunkt. Dieser





ging von einer Grundzusammensetzung aller Eiweiße aus – ganz gleich ob tierischer oder pflanzlicher Natur. Diesen Grundstoff nannte Mulder auf Anraten von Jöns Jakob Berzelius „Proteine“. Doch Mulder sollte sich geirrt haben, denn die Idee davon, dass alle Proteine auf einer gemeinsamen Substanz basieren, wurde nach einem heftigen Streit mit dem deutschen Chemiker Justus von Liebig, der in den darauffolgenden Jahren zahlreiche gewinnbringende Erkenntnisse vorweisen konnte, verworfen und konnte widerlegt werden.

Die Bezeichnung Protein wurde allerdings beibehalten, denn mit ihr war erstmals ein Begriff für alle Eiweißstoffe, die pflanzlichen wie die tierischen, die globulären wie die fibrillären gefunden worden. Noch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts gab es bezüglich der chemischen und physikalischen Natur von Eiweißstoffen viele offene Fragen, der Begriff Protein setzte sich allerdings peu à peu im internationalen Sprachgebrauch durch. Schließlich war es oben genannter Justus von Liebig, der in Deutschland mit seiner unermüdlichen Arbeit maßgeblich dazu beitrug, ein schlüssiges Bild von der Struktur und der Funktion von Proteinen zu zeichnen und

damit den Grundstein für das Wissen, das wir heute darüber haben, legte.

DIE BESCHAFFENHEIT DES PROTEINS

Die Bausteine von Proteinen sind sogenannte proteinaufbauende Aminosäuren – organische Verbindungen, die sich aus Kohlen-, Wasser-, Sauer- und Stickstoff zusammensetzen und durch Peptidbindungen zu Ketten verbunden sind. Bis auf wenige Ausnahmen bestehen alle Eiweiße im menschlichen Körper aus diesen Aminosäuren, die entweder mit der Nahrung aufgenommen oder durch den Stoffwechsel körpereigen gebildet werden können. Neben dem menschlichen Organismus entwickeln auch Tiere, Pflanzen, Pilze, Bakterien und Hefen auf diese Weise Eiweiße. Proteine sind im Wesentlichen der Baustoff für unsere Zellen und das Gewebe, Muskelfasern, Sehnen, Bänder, Haare, Haut und Organe sowie das Blut. Auch die Antikörper unseres Immunsystems, Enzyme, Neurotransmitter, Hormone und Signalstoffe bestehen aus den Aminosäure-Verbindungen.

Bis in die dreißiger Jahre hinein war noch nicht sicher, ob Erbinformationen,

KOMBINATIONS-IDEEN MIT EINER HOHEN BIOLOGISCHEN WERTIGKEIT
Spätzle mit Linsen
Nudeln mit Linsensauce und Cashewparmesan
Chili sin Carne mit Mais, Bohnen und Tofu oder Seitan
Linsendal mit Reis
Haferflocken mit Sojamilch und Mandelmus
Brot mit Hummus
Falafel mit Salat und Vollkornbrot
Gebratenes Gemüse mit Kartoffeln und Sojajoghurt
Quinoa mit Kichererbsen, Brokkoli und gerösteten Nüssen
Cannelloni mit Tofu-Spinat-Füllung

also unsere Gene, in Proteinen oder der DNA verankert sind. Mittlerweile ist klar: Die DNA ist für die Vererbung zuständig. Und doch kommt dem Eiweiß auch hier eine tragende Rolle zu, denn Proteine, so weiß man heute, sind die Grundlage für die Ausbildung von Merkmalen. Wer sich an den Biologieunterricht zurückerinnert, der weiß möglicherweise noch, dass Merkmale durch die Reihenfolge ihrer Aminosäuren bestimmt sind und die genetische Information der DNA in die Aminosäurefolge der Proteine übersetzt wird. Diesen Übersetzungsprozess bezeichnet man als Proteinbiosynthese.

Wir merken es schon – Proteine haben in unserem Körper eine mächtige Rolle, denn sie sind an nahezu allen biochemischen Vorgängen beteiligt. Wenn man so will, dann sind sie der Kitt, der uns zusammenhält, denn sie finden sich in allen Zellen unseres Körpers wieder.

DIE PROTEINFUNKTION IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS

Neben Fetten und Kohlenhydraten zählen Eiweiße zu den wichtigsten Nährstoffen,

ALTER	PROTEIN		
	g/kg Körpergewicht/Tag	g/Tag M	g/Tag W
SÄUGLINGE			
0 bis unter 1 Monat	2,5	8	8
1 bis unter 2 Monate	1,8	8	8
2 bis unter 4 Monate	1,4	8	8
4 bis unter 12 Monate	1,3	11	11
KINDER UND JUGENDLICHE			
1 bis unter 4 Jahre	1,0	14	14
4 bis unter 7 Jahre	0,9	18	18
7 bis unter 10 Jahre	0,9	26	26
10 bis unter 13 Jahre	0,9	37	38
13 bis unter 15 Jahre	0,9	50	49
15 bis unter 19 Jahre	M 0,9 / W 0,8	68	48
ERWACHSENE			
19 bis unter 25 Jahre	0,8	57	48
25 bis unter 51 Jahre	0,8	57	48
51 bis unter 65 Jahre	0,8	55	47
65 oder älter	1,0	67	57
SCHWANGERE			
2. Trimester	0,9		7
3. Trimester	1,0		21
Stillende	1,2		23

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. auf Quellengrundlage der WHO

die der Körper benötigt. Entsprechend des großen Vorkommens von Proteinen im menschlichen Körper sind auch die mannigfaltigen Funktionen, die sie in unserem Organismus erfüllen. Um die Funktionsvielfalt der Proteine aufzuzeigen, seien im Folgenden einige besonders wichtige Proteinarten herausgestellt.

TRANSPORTPROTEINE sind durch die Verkettung der ihnen inhärenten Aminosäuren besonders stabil und beweglich und in der Lage dazu, Stoffe optimal durch die Blutbahnen zu transportieren. Besonders bekannt sind in diesem Zusammenhang das Hämoglobin, ein Protein, das für die Zirkulation von Sauerstoff im Körper zuständig ist sowie Ferritin, das für die Aufnahme und Speicherung von Eisen in der Leber wichtig ist. **ENZYME** bestehen ebenfalls aus Proteinen und sor-

gen für die Funktion von Stoffwechselreaktionen wie Zucker- und Fettabbau. Sie werden vor allem für den Verdauungsprozess benötigt und sind außerdem für die Erzeugung der DNA unabkömmlich. Wer in der letzten Ausgabe der VEGAN WORLD den Artikel über unser Immunsystem gelesen hat, der hat dort bereits erfahren, dass auch Antikörper aus Proteinen (**IMMUNPROTEINE**) gebildet werden und dabei helfen, Infektionen abzuwehren und die Zerstörung von Antigenen, Bakterien und Pilzen zu unterstützen. Besonders interessant ist, dass auch die Hormonbildung- und Regulierung durch Proteine funktioniert, die notwendig für die Steuerung von Körperfunktionen und Organen ist. Ein Beispiel für ein Proteinhormon ist das Sekretin, das die Bauchspeicheldrüse und den Darm stimuliert, um den Verdau-

ungsprozess in Gang zu setzen und Verdauungssäfte zu produzieren. Die Proteine, die unseren Organismus quasi modellieren sind **STRUKTURPROTEINE**, der Gerüststoff von Bindegewebe und Zellen, die Stützsubstanz für Knorpel, Knochen, Sehnen, Haare, Nägel & Co. Strukturproteine gelten als eine der Hauptklassen der Proteine und spielen übrigens auch in der Tierwelt eine herausragende Rolle. Zu ihnen zählen beispielsweise Seidenproteine von Insekten oder Spinnen und sie sind außerdem ein Hauptbestandteil der Körperhülle von Gliederfüßlern.

Die genannten Wirkungsbereiche von Proteinen sind nur eine Auswahl aus Dutzend weiteren, denn die vielfältigen Funktionen der Eiweiße lassen sich auf die diversen Aminosäuren aus denen Sie bestehen zurückführen. Proteine werden durch einundzwanzig verschiedene Aminosäuren aufgebaut, die wiederum in unterschiedlicher Folge und Anzahl miteinander verknüpft sein können. Die große Zahl an Kombinationsmöglichkeiten, die sich daraus ergibt, erklärt die immense Vielfalt an Proteinen sowohl im menschlichen, als auch im tierischen und pflanzlichen Organismus. So weit, so vielfältig also.

DIE PROTEINZUFUHR

Während Pflanzen aufgrund ihres autotrophen Organismus dazu fähig sind, alle Aminosäuren zur Proteinerzeugung selbst herzustellen, kann der menschliche Körper neun der proteinogenen Aminosäuren nicht synthetisieren und muss deshalb darauf achten, sie regelmäßig mit der Nahrung zuzuführen. Bei diesen „unentbehrlichen“ Aminosäuren handelt es sich um Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Theronin, Tryptophan, Valin und Histidin wobei letzterer Stoff vor allem für Säuglinge essentiell ist.

Was die Angabe von konkreten Werten einer optimalen Proteinzufuhr betrifft, so gilt diese seit jeher als umstritten. 2017 allerdings wurden die diesbezüglichen Referenzwerte überarbeitet und neue Schätzwerte abgegeben, die sich mittlerweile auch in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema etabliert haben. Die Werte werden in g/kg Körpergewicht pro Tag und unter der

PFLANZENPROTEINE vs TIERISCHE PROTEINE (Angaben pro 100 g)

Tofu, fest: 16 g	Schweinefleisch, gegart: 28 g
Seitan: 28 g	Wildlachs: 20 g
Tempeh: 20 g	Shrimps: 19 g
Linsen gekocht: 12 g	Skyr (natur): 11 g
Haferflocken: 13 g	Körniger Frischkäse: 13,3 g
Sojadrink, ungesüßt: 3,7 g	Kuhmilch: 2 g
Margarine: 0,2 g	Butter: 0,9 g
Walnüsse: 16 g	Ei, gekocht: 12 g
Sojajoghurt: 4 g	Joghurt: 3 g
Sonnenblumenkerne: 20 g	Hühnchenbrust: 20 g
Erdnussmus: 30 g	Forelle, gegart: 30 g
Erbsen: 6 g	Griechischer Joghurt: 8 g

Berücksichtigung eines normalgewichtigen Körpers berechnet.

DIE BIOLOGISCHE WERTIGKEIT

Bei der Zufuhr von Proteinen spielt die biologische Wertigkeit eine große Rolle. Wer sich gerne sportlich betätigt und schon mal zu Eiweißpräparaten wie Shakes oder Proteinriegeln gegriffen hat, der wird sich möglicherweise auch mit der auf den Produkten angegebenen Zahl (90 oder 100) beschäftigt haben. Diese Zahlen beschreiben die biologische Wertigkeit des Eiweißes, um die Qualität der enthaltenen Proteine besser einordnen zu können. Es lässt sich daran bestimmen, in welchem Umfang das Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgewandelt und optimal aufgenommen werden kann. Dabei gilt die Faustregel: Je höher der Gehalt an proteinogenen und essenziellen Aminosäuren ist, desto hochwertiger ist das enthaltene Eiweiß. Es bleibt allerdings darauf hinzuweisen, dass eine hohe biologische Wertigkeit nicht auch zwangsläufig eine gute Qualität des entsprechenden Produkts mit sich führt, da der Gehalt an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen nicht berücksichtigt wird.

Als Maßstab zur Beurteilung der biologischen Wertigkeit wird das Hühnerei mit einem optimalen Wert von 100 herangezogen – ein Referenzwert, an dem alle anderen Lebensmittel gemessen werden. Da tierische Proteine im Aufbau der Aminosäurestrukturen den menschlichen stark ähneln, wird davon ausgegangen, dass

sie sich vom Körper besser aufnehmen und schneller verarbeiten lassen. Tierische Lebensmittel liefern außerdem alle essenziellen Aminosäuren, wohingegen pflanzliche Lebensmittel meist einen Mangel an der ein oder anderen Aminosäure aufweisen. Hülsenfrüchten etwa mangelt es an schwefelhaltigen Aminosäuren, sie weisen dafür aber einen sehr hohen Lysin-Gehalt auf. Nüsse wiederum können mit sauren Aminosäuren punkten, sind aber arm an schwefelhaltigen Aminosäuren. Durch eine geschickte Kombination von Lebensmitteln können Aminosäuren aber ergänzt und kann die biologische Wertigkeit der Mahlzeit optimiert werden.

Auch wenn es vielleicht so erscheinen mag, als sei der Konsum tierischer Produkte die effizienteste Methode, um den Proteinbedarf zu decken, so sollten auch die Nachteile berücksichtigt werden. Mit tierischen Proteinen geht eine erhöhte Aufnahme von gesättigten Fetten und Cholesterin einher, was wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern kann. Pflanzliche Lebensmittel hingegen reduzieren dieses Risiko und liefern zusätzlich mehr Nährstoffe, Ballaststoffe und Vitamine. Studien haben gezeigt, dass in Deutschland im Schnitt weit mehr tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Käse und Milch) pro Person verzehrt wird, als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird. Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fleischwaren und Übergewicht zeigt sich insbesondere bei Personen, die mehr als einmal pro Tag auf Wurst- oder andere Fleischwaren zurückgreifen. Tierische Proteine sind außerdem im Schnitt säurehaltiger als pflanzliche

Proteine, was zu einer großen Belastung für die Nierentätigkeit werden kann und nicht selten zu sogenannten Eiweißspeicherkrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes führt. Nicht umsonst wird bei einem Bluthochdruck zum „tierischen Eiweißfasten“ geraten. Seit langer Zeit wird außerdem ein erhöhter Konsum tierischer Proteine, insbesondere von Fleisch, mit einem Anstieg des Krebsrisikos in Verbindung gebracht. Tatsächlich lässt sich diese Annahme auf der Basis zahlreicher Studien und Testreihen nicht von der Hand weisen und so stuft auch die WHO verarbeitetes Fleisch als „wahrscheinlich krebserregend“ ein. Allerdings ist sich die Medizin derzeit noch uneinig darüber, inwieweit dieses Ergebnis auf die Allgemeinbevölkerung übertragbar ist.

Bei all der Diskussion bleibt eines Fakt: Mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährungsweise und einer guten Kombination von Nahrungsmitteln steht die Qualität der Proteinzufuhr durch pflanzliche Lebensmittel der tierisch basierten in nichts nach. Die Zeiten, in denen eine vegane Ernährung sich auf „Beilagen“ beschränkte oder zu Unrecht als einseitig abgetan wurde sind längst vorbei. Der Blick auf die Vielfalt unserer heimischen Getreide- Obst- und Gemüsesorten hat sich gerade in den letzten Jahren immer weiter verschärft und so sind in Vergessenheit geratene Energiequellen pflanzlicher Natur wieder im Fokus des Interesses und erfahren eine neue Wertschätzung.

PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN

Bei einer pflanzlichen Ernährungsweise gilt also: Die Mischung macht's! Wichtig ist es, als Veganer*in darauf zu achten, dass die Essgewohnheiten nicht zu einseitig sind. Wer neben einer ausgewogenen Ernährung aus Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse auch noch auf eine clevere Kombination der Lebensmittel achtet, der kann seinen Proteinbedarf ebenso gut wie Vegetarier*innen oder Omnivor*innen decken. Häufig konsumieren Veganer*innen intuitiv Lebensmittel, die einen hohen Wert an Proteinen aufweisen und kombinieren diese ganz natürlich miteinander. Wer einen Blick in ein veganes Kochbuch oder auf die Rezeptstrecken der

VEGAN WORLD wirft, der wird schnell erkennen, dass hier oft nach dem Prinzip „A Grain, a Green, a Bean“, also ein Getreide, ein Gemüse und eine Hülsenfrucht, gearbeitet wird. Als Faustregel beim Kochen könnte beispielsweise gelten: Kombiniert man Getreide, Reis oder Quinoa mit Hülsenfrüchten oder Sojaerzeugnissen und gibt zu guter Letzt Samen oder Nüsse hinzu, dann hat man mit Sicherheit eine Mahlzeit kreiert, die reich an Proteinen ist. Als besonders geeignet für Kombinationen und ausreichend proteinreich gelten Soja, Kichererbsen, Linsen, Spirulina, Roggen, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Kartoffeln, Reis, Weizen, Erbsen, Bohnen und Mais. Die beiden letztgenannten schneiden in der Kombination übrigens mit ihrer biologischen Wertigkeit besser ab als fast alle anderen tierischen Proteine (ausgenommen Ei).

DAS NEUE „FLEISCH“

Viele Sportler*innen greifen mittlerweile auf pflanzliches Protein zurück, um ihren Muskelaufbau zu unterstützen, gleichzeitig die Fettverbrennung zu aktivieren und den Körper mit Vitalstoffen zu versorgen. Hanf-, Sonnenblumenkern-, Reis- oder Erbsenprotein und auch Lupineneiweiß werden immer häufiger anstelle von auf Milchpulver basierten Proteinshakes konsumiert. Pflanzenproteine sind Trend – und das nicht nur in der Fitnessbranche.

Insbesondere bei der Herstellung von Fleischalternativen hat sich viel getan. Neben Tempeh, Seitan und Tofu wird mittlerweile verstärkt mit sogenannten Leguminosen wie Ackerbohnen, Erbsen, Kichererbsen und Lupinen geforscht. Proteine können durch verschiedene Verfahrenswesen, die fermentativ, enzymatisch oder chemisch sein können, in ihren Eigenschaften bzw. ihrer Beschaffenheit verändert werden. Faktoren wie Löslichkeit, Emulgierfähigkeit oder auch die Schaumaktivität (besonders bei „Pflanzenmilch“ gewünscht) können durch eine sogenannte Hydrolyse verbessert und durch die Kombination von verschiedenen pflanzlichen Eiweißzutaten optimiert werden. Mithilfe hochmoderner Verfahrenstechniken und Fermentierungsprozessen lassen sich pflanzliche Eiweißträger so bearbeiten, dass



ihr Geschmack und ihre Textur verändert werden können. So gibt es mittlerweile auf Erbsenproteinen basierte Burgerpatties, die in ihrer Struktur kaum mehr von Fleisch zu unterscheiden sind. Erbsenprotein bringt eine besondere Gelbildungseigenschaft mit sich, die außerdem für die Erzeugung von käseähnlichen Strukturen sehr interessant ist. Der Haken: Die Erbse hat in der Regel einen starken Eigengeschmack. Aktuell können Verbraucher*innen sich über den Genuss von Käsealternativen auf Cashewbasis freuen, die zwar noch recht kostspielig, aber dafür sehr „umami“ sind.

Die Statistiken und Wachstumszahlen zeigen deutlich, dass die Nachfrage nach Produkten auf Pflanzenproteinbasis stetig steigt. Während der Absatz besonders im Bereich der Sportlernahrung gewachsen ist, wird auch ein allgemein ansteigendes Gesundheitsbewusstsein beobachtet. Dies führt zu einem starken Interesse an vegetarischer oder veganer Ernährung und nährstoffreichen Proteinquellen, die einen geringen Fettanteil aufweisen wie es etwa bei Hülsenfrüchten der Fall ist. Im europäischen Raum kann übrigens unser Nachbarland Frankreich die höchste Wachstumsrate in Bezug auf den Absatz pflanzlich basierter Produkte vorweisen. Als Hauptgründe werden zunehmende Nahrungsmittelunverträglichkeiten (beispielsweise Laktoseintoleranz) sowie die Hinwendung zu fettarmen Proteinalternativen genannt. Die Produktion von

Pflanzenproteinen wird in Frankreich außerdem durch die Regierung gefördert, die einen vergleichsweise geringen Verbrauch von Ressourcen im Herstellungsprozess von Fleisch- und Milchalternativen sieht.

OHNE PROTEINE KEIN LEBEN

Kehren wir nun zu unserer Ausgangsfrage zurück: Ist der große Hype um das Protein gerechtfertigt? Die Antwort ist: ja! Nicht umsonst stammt das Wort Protein vom griechischen proteuo ab, was so viel heißt wie „Ich nehme den ersten Platz ein“ (abgeleitet von protos = wichtigstes). Fest steht, dass Proteine ohne jeden Zweifel als die Bausteine unseres Körpers bezeichnet werden können, denn sie transportieren, bauen, reparieren und verbinden, bauen das Bollwerk Körper auf und halten es am Laufen. Wer sich ausgewogen ernährt, sich mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln auseinandersetzt und generell auf seine Gesundheit achtet, der muss sich normalerweise keine Gedanken über seinen Proteinhaushalt machen. Bei Schwangeren, stillenden Müttern, Veganer*innen und Sportler*innen sollte das Thema dennoch etwas mehr in den Fokus der Ernährungsweise gerückt werden. Doch wie so oft gilt auch in diesem Fall: Lass dich nicht verrückt machen und achte auf die Signale deines Körpers.

Auf Streifzug durch Feld, Wald und Wiese ...

... mit Dr. Christine Volm, ihres Zeichens Botanikerin und Wildkräuter-Expertin. Über Unkraut, essbare Wildkräuter in Wintermonaten und körperliche Gesundheit spricht sie mit uns im Interview.

AUTORIN: SUSANN DÖHLER



Wildpflanze oder Unkraut — wo ist eigentlich der Unterschied?

Es gibt keinen. Unsere Betrachtungsweise macht den Unterschied. Wir können die Wildpflanzen als „Unkraut“ bezeichnen und definieren damit Pflanzen, die spontan wachsen, aber dort, wo sie wachsen, nicht erwünscht sind. Oder wir bezeichnen Wildpflanzen als unsere Ernährung, die uns alles liefert, was wir brauchen, um gesund zu bleiben. Oder wir nennen sie Delikatessen, wenn sie in 3-Sterne-Restaurants als extraordinary und sehr teure Gaumenfreuden serviert werden. Unser Bild von Wildpflanzen ist individuell und müsste zum Teil revidiert werden.

Sind wir auf diesbezüglich auf gutem Wege?

Ja, das zeigt mir die zunehmende Zahl von Gartenberatungen, die ich gerade in diesem Jahr machen durfte. Es ist so schön, die Begeisterung der Menschen auch für das „Unkraut“ zu erleben, jetzt wo sie mehr zu Hause und im Garten sein können.

Wie kamen Wildkräuter in dein Leben?

Durch meine Eltern, die als Gärtner/Gärtnerin die Gärtnerei zweier alter Damen übernommen haben. So haben mich vier pflanzenbegeisterte Menschen großgezogen. Angebaut, gekocht und verarbeitet wurde damals zwar hauptsächlich

Obst und Gemüse, aber es gab auch Brennnesselspinat und jede Menge frische Kräuter, Tees daraus etc. – altes Wissen, Mythen und Geschichten von Kräutern und Heilpflanzen inklusive.

Was ist das Faszinierende an Wildkräutern?

Ich liebe sie für ihren Geschmack, der durch die Inhaltsstoffe bestimmt wird. Sie sind es, die viele verschiedene Stoffkreisläufe im Körper beeinflussen und uns gesund erhalten. Macht man sich bewusst, dass wir Menschen erst vor rund 12.000 Jahren begannen, sesshaft zu werden und davor keine Pflanzen kultiviert wurden, wird klar: Die Ernährung mit Wildpflanzen war ein Erfolgsmodell über Millionen von Jahren.

Von Pesto bis Smoothie: Die Kräutervielfalt ist groß. Was bereitest du aus deinen gesammelten Kräutern zu?

Ich orientiere mich am jahreszeitlichen Angebot und halte es gerne einfach und schnell: Gemüse, Smoothies, Dips, Suppen und Salate, alles immer ergänzt mit Wildpflanzen. Wenn ich Zeit habe, dann bereite ich gerne Aufwendigeres zu, etwa Kräuterbraten mit Gnocchi, Gemüse und Sauce oder Knödel mit Schwammerl, Lasagne, Sushi, auch Marmeladen- oder Käsebrot oder Torte. Meine Ernährung unterscheidet sich nur dadurch, dass die Gerichte, von der Suppe bis zur Schokolade, bei mir immer roh, vegan und mit Wildpflanzen zubereitet werden.

Dein Wissen gibst du auf deinen Wildkräuterführungen weiter. Was zeigst du deinen Teilnehmer*innen typischerweise auf deinen Exkursionen?

Für Anfänger*innen geht es erst einmal darum, Kontakt mit den Pflanzen aufzunehmen, die Basics des sicheren Sammelns, Erkennens und Verzehrens und die ersten, rund 20 leicht erkennbaren Arten kennenzulernen. Wie pflücke ich Brennnesseln, was ist essbar am Löwenzahn und wieso sind seine Bitterstoffe gesund? Warum helfen uns Gänseblümchen und Veilchen und – jetzt aktuell: Welche Pflanzen kann ich im Winter essen, wozu nutze ich Schaumkräuter & Co.? Mit den Fortgeschrittenen tauche ich tiefer ein, wir widmen uns der Verbindung zu den Pflanzen, den außergewöhnlichen Geschmäckern und den weniger bekannten Pflanzen.

Und für die, die richtig firm sind in der Wildpflanzen-Praxis?

Für diejenigen geht es mit der Wildpflanzen-Botanik weiter, da geht es in die botanischen Details, um unbekannte Arten selbstständig sicher bestimmen zu können. Lebenslanges Lernen ist möglich und auch ich als Botanikerin werde es in diesem Leben nicht schaffen, ein Ende zu finden.

Welche essbaren Wildkräuter wachsen im kalten Januar und Februar?

Selbst im Januar gibt es Brombeerblätter, Weinberg-Lauch, Nelkenwurz, Goldnessel, Lindenknospen und Meerrettichwurzeln u.a. mehr zu finden. Ist der Winter mild, gibt es auch eine üppigere Ernte von Spitzwegerich, Behaartem Schaumkraut, Hirtentäschel, Purpurroter und Weißer Taubnessel, Fingerkräutern, Ehrenpreisen und mehr. Ab Ende Februar sprießt der Bärlauch wieder und mit jedem Tag lassen sich mehr Kräuter finden, leckere Baumblüten kommen im März und April dazu und danach gibt es kein Halten mehr.

Du hast es eben schon kurz angesprochen: Neben Wildkräutern beschäftigst du dich auch mit Rohkost — warum?



Die Rohkost war vor über 15 Jahren ein Versuch, meine vegane, glutenfreie Ernährung zu optimieren, weil ich krank war. Als Naturwissenschaftlerin hatte ich erst Bedenken, nur Rohkost zu essen, weil ich befürchtete, nicht genügend Inhaltsstoffe zu bekommen. Bis ich von einem Freund hörte, dass er als „Nahrungsergänzung“ Wildpflanzen nutzte. Das erschien mir wissenschaftlich nachvollziehbar, die pflanzlichen Inhaltsstoffe waren mir vertraut aus den Biochemievorlesungen im Studium (Gartenbauwissenschaften an der TU München), und so habe ich den Selbstversuch gestartet. Diese Ernährungsform hat mir so gut getan, dass ich dabei geblieben und damit sehr glücklich bin.

Ihre Wildkräuter-Favoriten wechseln mit den Jahreszeiten und dem Bedarf ihres Körpers, der manchmal nach Schärfe verlangt, – dann sucht sie Schaumkräuter, manchmal nach pflegenden Schleimstoffen, dann greift sie zu Linden- und Malvenblättern. Immer dabei: Bitterstoffe, darum gehören Löwenzahn, Wiesen-Pippau oder Günsel auch zu ihrer Auswahl. Ihr Wissen teilt die Gartenbauwissenschaftlerin, Botanikerin und Autorin Dr. Christine Volm von „wild & roh“ auf Messen, in Kochshows und Seminaren, bei Schulungen und Ernährungsberatungen. Aktuell vermittelt sie ihr Pflanzenwissen online in interaktiven Kursen. Mehr zu ihrer Person und ihrer Tätigkeit findest du unter: www.christine-volm.de und www.wildundroh.de

INFO

MEHR KLARHEIT!

Mit 2020 geht ein Jahr zu Ende, das die Welt erschüttert hat und uns als Einzelne manchmal verzweifeln ließ angesichts der Flut an Informationen und der Komplexität der Probleme. Wünschst du dir manchmal, klarer zu sehen? Dann haben wir hier ein paar Tipps für dich!



Mit seinem Erscheinen 2018 hat der US-Dokumentarfilm „The Game Changers“ weltweit für Furore gesorgt, räumte er doch gründlich auf mit dem hartnäckigen Gerücht, Veganismus und sportliche Höchstleistungen schlossen sich aus. Klar, dass die vegane Community (inklusive uns) da gejubelt hat. Doch gerade bei hochemotional diskutierten Themen geht manchmal etwas Objektivität flöten – und diese will die Journalistin und zertifizierte Ernährungsberaterin Charolaine Bauer (ja, das h gehört da hin!) mit ihrem Buch „Vegan zur Höchstleistung“ zurück in die Debatte bringen. Sie geht der Frage auf den Grund, was wirklich dran ist an der Kernbehauptung des Films – vegane Ernährung mache stärker, gesünder und fitter – und lässt dabei viele namhafte Ernährungswissenschaftler zu Wort kommen. Interessant und wichtig!

Charolaine Bauer
Vegan zur Höchstleistung
 riva, 192 Seiten, 16,99 €



Terminkalender war gestern! Die moderne Variante nennt sich Bullet Journal und ist so charmant wie praktisch. Quasi Kalender, To-do-Liste, Tagebuch, Notiz- und Skizzenblock in einem. In „Ein guter Plan“ findest du überdies noch Reflexionen und Tipps für mehr Achtsamkeit und Selbstliebe sowie weniger Stress. Und keine Sorge, damit sind nicht die x-ten fluffigen Kalenderweisheiten gemeint, sondern wirklich sinnvolle Anregungen und Informationen. Das nachhaltige Konzept und die edle Aufmachung des aus 100 Prozent Altpapier bestehenden Kalenders wurde mehrfach ausgezeichnet, z.B. mit dem German Design Award 2021 und dem Red Dot Design Award 2017. Ob er außerdem auch den Deutschen Nachhaltigkeitspreis Design 2021 erhalten hat, für den er nominiert war, stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Jan Lenarz, Milena Glimbowski
Ein guter Plan 2021
 Ein guter Verlag, 264 Seiten, 24,42 €



Kennst du das? Mit manchen Bekannten und Freund*innen gibt man gern ein bisschen an. Uns geht es so mit unserer Ex-Kollegin Katharina Weiss-Tuider, die Ende 2019 einige Wochen mit dem internationalen MOSAiC-Forscher*innenteam auf dem Expeditionsschiff Polarstern in der Arktis verbrachte und nun zusammen mit Sebastian Grote und Markus Rex (Vorwort) die Texte zu diesem beeindruckenden Bildband der Fotografin Esther Horvath verfasst hat. Die wurde 2020 für ein auf der Reise aufgenommenes Eisbären-Foto mit dem World Press Photo Award zum Thema Umwelt ausgezeichnet und liefert in dem Buch eine Reihe weiterer faszinierender Bilder der einjährigen Expedition, die im Oktober zu Ende ging und wichtige Erkenntnisse zum drängenden Thema Klimawandel brachte. Aufrüttelnd, großartig und informativ!

Esther Horvath (Fotos), Sebastian Grote, Katharina Weiss-Tuider (Texte), Markus Rex (Vorwort)
Expedition Arktis. Die größte Forschungsreise aller Zeiten
 Prestel, 288 Seiten, 50,00 €



Veganes Leben und Yoga ergänzen sich wunderbar! So ist es kein Zufall, dass im Verlag well media, in dem die VEGAN WORLD erscheint, auch das deutsche YOGA JOURNAL zu Hause ist und du manchen Autor*innennamen evtl. in beiden Magazinen entdecken wirst. Im YOGA JOURNAL erwarten dich neben bebilderten Praxisstrecken Interviews und Porträts inspirierender Persönlichkeiten sowie informative und unterhaltsame Artikel über Meditation, Achtsamkeit, Gesundheit etc. und stets auch ein paar gesunde, fleischfreie (oft rein vegane) Rezepte. Gerade an Tagen, an denen einem alles zu kompliziert erscheint, tut es gut, sich etwas Zeit für sich zu nehmen und zu kochen, Yoga zu üben oder, eingemummelt in eine Kuschelecke, ein wenig zu schmökern. Findest du nicht auch? Mehr Informationen gibt's unter wellmedia.net, veganworld.de und yogaworld.de.

VEGAN WORLD
 well media, 50 (plus in der Kiosk-Variante 32) Seiten,
 gratis (bzw. 2,95 €)
YOGA JOURNAL
 well media, 106 Seiten, 5,90 €

INTERESSE?

Hier hast du die Möglichkeit, Kleinanzeigen zu inserieren und Directoryanzeigen zu schalten.

Informationen und Preise unter:

tinyurl.com/vegan-kleinanzeigen

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:

21.01.2021

Ausbildung / Seminare

Lebe Deine Werte. Auch beruflich.
www.grueninzukunft.de

Restaurants und Shops

Olivenöl aus bio-veganem Anbau
 -> www.bio-vegan-bestellen.de

Porzellan von soprana-design.de

Retreats

NATUR & DU verbinde Dich mit der Natur, begegne Dir selbst! 5-Tage-Seminare im wildschönen Nationalpark Böhmerwald in CZ. Bio+vegan Info & Termine www.natur-sein.de

Urlaub und Reisen

www.eifel-erholung.net

GEMEINSAM GEGEN CORONA

Jetzt Leben retten und Menschen schützen. Weltweit. Mit Ihrer Spende: www.care.de
 IBAN: DE 93 3705 0198 0000 0440 40

care
 Die mit dem CARE-Paket

OGNX
 MADE TO MOVE

Nachhaltig, fair & vegan.

JETZT NEU AM KIOSK ODER ONLINE UNTER: YOGAWORLD.DE



Interview: MELODY GARRETT / ANATOMIE DER KÖRPERSTAND / ERNÄHRUNG PRO- UND PRÄVENTIVSCH

yoga
 JOURNAL

Das große Yogi-Horoskop für 2021

6 ÜBUNGEN FÜR GESUNDE NERVEN

MUDRA & ASANA
 SO VERBINDEN SIE KÖRPER- UND HANDBEHÄLTUNG

ALLES LEUCHTET!
 DER YOGAWEG ZUM INNEREN LICHT

Spüren & Vertrauen
 YOGA MIT AUGENBINDE

WÜNSCH DIR WAS!

WIE WIR IM YOGA MIT TRÄUMEN UND VISIONEN DIE ZUKUNFT GESTALTEN

DER GRASLUTSCHER

Pflanzen- massaker

Hat einer eurer Freund*innen euch schon von dieser Ungeheuerlichkeit erzählt, dass Pflanzen es angeblich spüren, wenn sie gegessen werden? Ja doch! Das, was ihr einen gemischten, köstlichen Salat nennt, das ist in Wirklichkeit ein beispielloses Pflanzenmassaker! Die Hecke schneiden? Unkraut jäten? Petersilie hacken? Alles barbarische, vor Blattgrün triefende Zutaten für einen FSK-18-Splatterfilm, der euren Brokkoli das Fürchten lehrt. Wusstet ihr nicht? Komisch ... Dabei gibt es doch immer wieder eine Menge halbgarer, ziemlich unsinnig argumentierender Artikel, die die Presselandschaft bevölkern, mit dem Tenor, dass Veganer*innen skrupellose, ganze Rucola-Familien mordende Monster sind.

Spätestens beim nächsten Familienfest wird Onkel Hubert ja neben anderem Unsinn früher oder später wieder die Frage stellen, warum wir uns eigentlich erdreisten, einfach so Pflanzen zu essen. „Du weißt aber schon, dass Pflanzen auch Schmerz spüren?“ wird man mit eindringlichem Blick verhört, von einer Person, deren Teller nicht zwingend den Eindruck macht, als würde sie auf Pflanzenschmerz sonderlich viel Rücksicht nehmen. Dafür liegen neben seinem Steak einfach zu viel Kartoffelbrei und Möhren herum. Nun gibt es kaum wissenschaftlich seriöse Vertreter*innen, die einer Kartoffel ernsthaft Schmerz attestieren würden, dazu verlaufen durch so eine Knolle zu wenige Nervenbahnen. Nämlich genau gar keine. Aber erklärt das mal Onkel Hubert mit 0,8 Promille ...

Und erwähnt zusätzlich, dass zur Produktion von einem Kilo Fleisch ein

Vielfaches an Kilo Pflanzen gemeuchelt werden muss. Danach holt ihr euch dann den mittelmäßig hirnrissigen Vorwurf ab, ständig Fleischesser*innen missionieren zu wollen, auch wenn ihr nur auf deren absurde Fragen geantwortet habt, damit ihr euch endlich wieder dem Erbsenquälen widmen könnt.

Aber dieses Prozedere ist vorbei, denn Wissenschaftler*innen haben auch herausgefunden, dass die gemeine Schotenkresse es hören kann, wenn Raupen an ihr herumfressen. Ein in meinen Augen etwas eigenwilliger Beweis für die Schmerzthese: Würde ich aufwachen, während ein Wolf gerade meine Hand auffrisst, dann nicht, weil die Schmatzgeräusche meinen Schlummer stören, sondern weil in den Handteller getriebene Reißzähne schon echt unangenehm sind. Die Schotenkresse aber reagiert nur auf die Vibrationen, die bei so einem Raupen-Buffer entstehen und setzt dann Abwehrstoffe frei.

Wäre die Raupe clever, dann würde sie sich einen Schalldämpfer aufs Gebiss schrauben und könnte dann vollkommen unbehelligt Schotenkresse mümmeln. Klingt in meinen Ohren nicht gerade nach Schmerzempfinden.

Dennoch bekomme ich diese Erkenntnis von den vielen Onkel Huberts täglich vorgebetet. So oft, man könnte fast den Eindruck gewinnen, dass die gar nichts gegen das Missionieren selbst haben. Sie finden es wohl primär ziemlich blöd, dass sie kein gutes Argument haben. Denn wenn sie sich selbst im Besitz eines solchen wähen, dann sprachen sie damit gefühlt das halbe Internet voll.



Weitere Informationen zum Graslutscher findest du unter graslutscher.de
Seine Texte gibt es ebenso auf Facebook, Bloglovin' und Twitter.

INFO



Nina
CEO OGNX

FAIR, VEGAN, NACHHALTIG

dennree



fruchtig -
lecker

FRUCHTIGER von TEE-GENUSS dennree

Vollreife Beeren, fruchtige Apfelstückchen und Orangenschalen sowie Hibiskus und Süßholz verleihen dieser harmonisch abgestimmten **dennree** Tee-Komposition ihren fruchtig-aromatischen Geschmack.

